Incursiune într-un nou mod de viață

OSHO

Conştientizarea

cheia pentru a trăi în armonie

Pro Editură şi Tipografie

Cuvânt înainte

Unul dintre cele mai importante lucruri care trebuie înţelese cu privire la om este că omul doarme. Chiar și atunci când crede că e treaz, nu este. Starea lui de veghe este foarte fragilă; trezia lui e atât de superficială încât nu contează deloc. Trezia lui este doar un nume frumos, dar complet lipsit de conţinut.

Unul dintre cele mai importante lucruri care trebuie înţelese cu privire la om este că omul doarme.

Dormi noaptea, dormi ziua – de la naștere până la moarte schimbi continuu șabloanele somnului, dar niciodată nu ești cu adevărat treaz. Nu te amăgi că, deschizând ochii, ești treaz. Atât timp cât

ochii lăuntrici nu se deschid, atât timp cât interiorul tău nu se umple de lumină, atât timp cât nu vezi cine ești, nu ești treaz. Asta este cea mai mare iluzie în care trăiește omul. Și odată ce accepţi că ești deja treaz, nu se pune problema să faci vreun efort să fii treaz.

Primul lucru care trebuie să-ţi pătrundă adânc în inimă este că ești adormit, adormit cu desăvârșire. Uneori visezi cu ochii deschiși, alteori cu ochii închiși, dar visezi – ești un vis. Nu ești încă o realitate.

Bineînţeles că e lipsit de sens ce faci în vis. Indiferent ce crezi, indiferent ce proiectezi rămâne o parte din visul tău și nu te lasă să vezi care ce este. De aceea toţi buddhaşii au insistat asupra unui singur lucru: Trezește-te! Continuu, de secole,

întreaga lor învăţătură poate fi redusă la o singură propoziţie: Fii treaz. Și au elaborat metode, strategii; au creat contexte și spaţii și câmpuri energetice în care să poţi fi adus prin zguduire la conştientizare.

Da, atât timp cât nu ești zdruncinat, atât timp cât nu ești zguduit din temelii nu te vei trezi. Dormi de atât timp încât somnul ţi-a ajuns până în miezul fiinţei; ești îmbibat de el. Fiecare celulă a corpului tău și fiecare fibră a minţii tale s-au umplut de somn. Nu e un fenomen neînsemnat. De aceea e nevoie de un mare efort să fii treaz, să fii atent, să fii vigilent, să devii matur.

Dacă toţi buddhaşii din lume au căzut de acord cu privire la o temă, aceasta este următoarea: Omul, așa cum e, doarme, și omul, așa cum ar trebui să fie, ar trebui să

fie treaz. Scopul tuturor învăţăturilor lor este trezia. Zarathustra, Lao Tzu, Iisus, Buddha, Baha-ud din, Kabir, Nanak, toţi cei treziţi au propovăduit o singură temă, în limbi diferite, în pilde diferite, dar cântecul lor e același. Exact cum marea are gust de sare – indiferent dacă apa ei e gustată în nord sau în sud, sau în est sau în vest, ea are întotdeauna gust sărat –, gustul buddha-ităţii este trezia.

Însă dacă tu continui să crezi că ești deja treaz, nu vei face niciun efort să te trezești. Atunci, depunerea vreunui efort iese din discuţie – de ce să te deranjezi?

Din visele lor, oamenii au creat religii, zei, rugăciuni, ritualuri – zeii lor fac parte din visele lor tot atât cât orice altceva. Politica lor face parte din visele lor, religiile

lor fac parte din visele lor, poezia, pictura, arta – tot ce fac, din cauză că dorm, fac conform stării minţii lor.

Însă dacă tu continui să crezi că ești deja treaz, nu vei face niciun efort să te trezești. Atunci, depunerea vreunui efort iese din discuţie – de ce să te deranjezi?

Zeii nu pot să fie altfel decât oamenii. Cine să-i creeze? Cine să le dea formă și culoare? Oamenii îi creează, ei îi sculptează. Zeii au ochi la fel ca oamenii, au nas ca oamenii și minţi ca ale oamenilor! În Vechiul Testament, Dumnezeu spune: „Sunt un Dumnezeu gelos!” Ei bine, cine l-a creat pe acest Dumnezeu care este gelos? Dumnezeu nu poate fi gelos, iar dacă Dumnezeu este gelos, ce e atât de rău în a fi gelos? Dacă până și Dumnezeu este gelos, de ce se

consideră că omul face ceva rău când este gelos? Gelozia este divină!

În Vechiul Testament, Dumnezeu spune: „Sunt un Dumnezeu gelos! Dacă nu îmi ascultaţi poruncile, vă voi nimici. Veţi fi aruncaţi pe vecie în focul iadului. Să nu vă închinaţi la nimeni altcineva, căci sunt foarte gelos”. Cine a creat un asemenea Dumnezeu? Probabil că această imagine a fost creată din propria gelozie a oamenilor, din propria lor mânie. Este proiecţia omului, este umbra lui. Este ecoul omului, nimic mai mult. Și aceeași situaţie este cu toţi zeii din toate religiile.

Din cauza asta Buddha nu a vorbit niciodată de Dumnezeu. „Ce rost are să le vorbești despre Dumnezeu oamenilor care dorm? Vor asculta în somn. Vor visa ce le

spui și își vor crea propriii zei, care vor fi absolut falși, absolut neputincioși, absolut fără sens. Decât să ai astfel de zei, mai bine deloc”.

De asta pe Buddha nu l-a interesat să vorbească despre zei. Singurul lucru care l-a interesat a fost trezirea oamenilor.

Se spune că un maestru budist iluminat stătea într-o seară pe malul unui râu, ascultând susurul apei și adierea vântului prin frunzele copacilor, și a venit la el un om și l-a întrebat: „Poţi să-mi spui într-un singur cuvânt esenţa religiei tale?”

Maestrul a rămas tăcut, absolut tăcut, de parcă nu auzise întrebarea. Omul a spus: „Ești cumva surd?” Maestrul a spus: „Am auzit întrebarea ta, și am și răspuns la ea! Tăcerea e răspunsul. Acel interval de timp

în care am răspuns tăcut, acea pauză a fost răspunsul meu”.

Omul a spus: „Nu înţeleg un așa răspuns misterios. Poţi să fii puţin mai clar?” Maestrul a scris cu degetul pe nisip, cu litere mici, „meditaţie”. Omul a spus: „Da, acum citesc. E ceva mai bine decât prima oară. Cel puţin acum am un cuvânt la care să cuget. Dar n-ai putea să fii puţin mai explicit?” Maestrul a scris din nou „meditaţie”, de data asta cu litere mai mari. Omul era nedumerit. Supărat, a spus: „Iarăși ai scris meditaţie? Nu se poate ceva mai limpede?” Atunci maestrul a scris cu litere foarte mari, de tipar, „MEDITAŢIE”. Omul a spus: „Se vede treaba că ești nebun”. Maestrul a răspuns: „Deja am coborât foarte mult. Primul răspuns era

răspunsul cel bun, al doilea nu era atât de bun, al treilea era și mai greșit, iar al patrulea era foarte greșit, pentru că atunci când scrii „meditaţie” cu litere mari ai făcut din ea un zeu”.

De asta cuvântul Dumnezeu se scrie cu „D” mare. Ori de câte ori vrei să absolutizezi ceva, să faci din el ceva suprem, îl scrii cu literă mare.

Maestrul a spus: „Am comis deja un păcat”. A șters tot ce scrisese și a spus: „Te rog să asculţi primul meu răspuns – numai acela a fost adevărat”.

De asta cuvântul Dumnezeu se scrie cu „D” mare. Ori de câte ori vrei să absolutizezi ceva, să faci din el ceva suprem, îl scrii cu literă mare.

Tăcerea este spaţiul în care omul se

trezește, iar mintea zgomotoasă este spaţiul în care omul rămâne adormit. Dacă mintea ta pălăvrăgește întruna, înseamnă că dormi. Atunci când stai tăcut și auzi ciripitul păsărelelor, iar în capul tău nu există minte, ci doar tăcere, trezia se instalează în tine. Ea nu vine din afară, ci apare în tine, crește în tine. Altfel, nu uita, dormi.

Eu nu folosesc niciodată cuvântul „renunţare”. Bucură-te de viaţă, de iubire, de meditaţie, de frumuseţile lumii, de extazul existenţei – bucură-te de tot! Transformă lumescul în sacru. Transformă acest ţărm în ţărmul celălalt, transformă pământul în paradis. Iar apoi, indirect, începe să se producă o anumită renunţare. Dar ea apare de la sine, nu ţi-o impui tu. Este ceva care se întâmplă. Începi să

renunţi la prostia ta. Începi să renunţi la relaţiile fără sens. Începi să renunţi la locurile în care evoluţia nu e cu putinţă. Însă cu un numesc acest lucru renunţare, eu îl numesc înţelegere, conştientizare.

Dacă duci în mână pietre crezând că sunt diamante, eu n-am să-ţi spun să renunţi la acele pietre, ci am să-ţi spun doar: „Fii atent și mai uită-te o dată!” Dacă vezi singur că nu sunt diamante, mai e nevoie să renunţi la ele? Îţi vor cădea din mână de la sine. De fapt, dacă mai vrei totuși să le cari, va trebui să faci un efort mare, îţi va trebui o mare voinţă să le mai cari. Însă nu poţi să le mai cari mult. Odată ce ai văzut că sunt inutile, fără rost, nu se poate să nu le arunci. Și odată ce ai mâinile goale, cauţi adevăratele comori. Iar

adevăratele comori nu se află în viitor. Adevăratele comori se află aici și acum.1

Despre oameni și șobolani

Trezia este calea spre viaţă.

Prostul doarme de parcă ar fi murit deja.

Dar maestrul e treaz și trăiește veșnic.

El se uită. Este senin.

Ce fericit este el!

Căci el înţelege că trezia înseamnă viaţă.

Ce fericit este el, urmând cărarea celor treji!

Cu multă perseverenţă, el meditează, căutând libertatea și fericirea.

Din Dhammapada de Buddha Gautama

Trăim total neatenţi la ce se întâmplă în jurul nostru. Da, am ajuns să fim foarte eficienţi în a face lucruri. Am devenit atât

de eficienţi în ceea ce facem, încât nu avem nevoie de conştientizare ca să facem. Gesturile noastre au devenit mecanice, automate. Funcţionăm ca niște roboţi. Nu suntem oameni, suntem mașini.

De asta Georges Gurdjieff spunea mereu că omul, așa cum există el, este o mașină. A supărat mulţi oameni, pentru că nimănui nu-i place să fie numit mașină. Mașinilor le place să fie numite zei; atunci sunt foarte fericite, pufăie de fericire. Gurdjieff avea dreptate când numea oamenii mașini. Dacă ești atent la tine, îţi vei da seama că te comporţi ca o mașină.

Psihologul rus Pavlov și psihologul american Skinner au dreptate în procent de nouăzeci și nouă la sută când spun că omul e o mașină frumoasă și atâta tot. În el nu

există suflet. Spun că au dreptate în proporţie de nouăzeci și nouă la sută pentru că mai există o diferenţă foarte mică pe care ei o scapă din vedere. În acea diferenţă mică se află buddhaşii, cei treji. Însă asta li se poate ierta, căci Pavlov, de exemplu, nu a întâlnit niciodată un buddha – a întâlnit milioane de oameni ca tine.

Skinner a studiat oamenii și șobolanii și nu a găsit nicio diferenţă. Șobolanii sunt fiinţe simple, atâta tot; omul e puţin mai complicat. Omul este o mașină foarte sofisticată, șobolanii sunt mașini simple. Șobolanii sunt mai ușor de studiat; de asta psihologii studiază mereu șobolani. Ei studiază șobolanii și trag concluzii cu privire la om, și concluziile lor sunt aproape corecte. Spun „aproape”, reţine, pentru că

acea zecime de procent este cel mai important fenomen care s-a întâmplat. Un Buddha, un Iisus, un Mahomed – acești câţiva oameni deșteptaţi sunt adevăraţii oameni. Dar unde era să găsească B.F. Skinner un buddha? Cu siguranţă nu în America... Am auzit o anecdotă. Un om l-a întrebat pe un rabin: „De ce n-a ales Iisus să se nască în America secolului XX?”

Rabinul a dat din umeri și a spus: „În America? N-ar fi fost cu putinţă, în primul rând, unde găsești o virgină în America? Și-n al doilea rând, unde găsești trei înţelepţi?”

Unde era să găsească Skinner un buddha? Și chiar și să fi găsit un buddha, ideile lui preconcepute nu i-ar fi permis să-l vadă. El ar fi continuat să vadă șobolanii săi.

N-ar fi înţeles nimic din ce nu pot să facă șobolanii. Șobolanii nu meditează, șobolanii nu devin iluminaţi. Iar concepţia lui despre om este că omul nu e decât un șobolan într-o formă mărită. Și totuși eu spun că are dreptate în ceea ce privește marea majoritate a oamenilor; concluziile lui nu sunt greșite, iar buddhaşii vor fi de acord cu el privitor la așa-zisa omenire normală. Omenirea normală este complet adormită. Nici chiar animalele nu sunt atât de adormite.

Ai văzut cât de vioi este un cerb în pădure, cât de atent merge? Pasărea care stă în copac urmărește cu multă inteligenţă ce se întâmplă în jur. Dacă te îndrepţi spre ea, te lasă să te apropii până la o anumită distanţă. Dacă depășești cu un pas acea

distanţă, pasărea își ia zborul.

Ai văzut cât de vioi este un cerb în pădure, cât de atent merge? Pasărea care stă în copac urmărește cu multă inteligenţă ce se întâmplă în jur. Dacă te îndrepţi spre ea, te lasă să te apropii până la o anumită distanţă. Dacă depășești cu un pas acea distanţă, pasărea își ia zborul. Ea are o anumită vigilenţă în ceea ce privește teritoriul ei. Dacă cineva intră în acel teritoriu, atunci e periculos.

Dacă privești în jur, vei fi surprins: omul pare cel mai adormit animal de pe pământ.

O femeie cumpără un papagal la o licitaţie de mobilă a unui bordel și, timp de două săptămâni, ţine colivia acoperită în speranţa că papagalul își va uita limbajul vulgar. Când în sfârșit dezvelește colivia,

papagalul se uită în jur și remarcă: „Aorrk! Casă nouă. Cucoană nouă”. Când vin fiicele femeii, adaugă: „Aorrk! Fete noi”. Când, în acea seară, soţul vine acasă, papagalul spune: „Aorrk! Aorrk! Aceiași vechi clienţi!”

Omul e într-o stare de mare decădere. De fapt, acesta este înţelesul parabolei căderii lui Adam, al izgonirii lui. De ce au fost izgoniţi din Paradis Adam și Eva? Au fost izgoniţi pentru că au gustat din fructul cunoaşterii. Au fost izgoniţi din cauză că au devenit minţi și și-au pierdut conștienţa. Dacă devii minte, îţi pierzi conștienţa – mintea înseamnă somn, mintea înseamnă zgomot, mintea înseamnă mecanicism. Mintea înseamnă pierderea conștienţei. De aceea, tot ce trebuie să faci este să redevii conștient și să-ţi pierzi mintea. Trebuie să

arunci din organism tot ce ai adunat drept cunoștinţe. Cunoștinţele te menţin adormit; cu cât ești mai cunoscător, cu atât ești mai adormit.

Am observat că ţăranii neștiutori sunt mult mai atenţi, mai vigilenţi și mai treji decât profesorii din universităţi și pandiţii din temple.

Pandiţii nu sunt decât nişte papagali; academicienii din universităţi sunt plini numai de balegă de vacă sfântă, plini de zgomot fără absolut niciun sens – doar minţi și conștienţă deloc.

Oamenii care lucrează cu natura – ţăranii, grădinarii, tăietorii de lemne, tâmplării, pictorii – sunt mult mai alerţi decât decanii și rectorii din universităţi, pentru că atunci când lucrezi cu natura,

natura e alertă. Copacii sunt atenţi la ce e în jurul lor; atenţia lor este diferită ca formă, însă sunt foarte atenţi. În prezent există dovezi ştiinţifice ale atenţiei lor. Dacă tăietorul de lemne vine cu toporul în mână şi cu dorinţa hotărâtă de a tăia copacul, la vederea lui toţi copacii din preajmă încep să tremure. Există dovezi ale acestui lucru. Ce spun eu nu e poezie, e ştiinţă. În prezent există instrumente care măsoară starea copacului – dacă e fericit sau nefericit, temător sau netemător, trist sau vesel. Când vine tăietorul de lemne, toţi copacii care îl văd încep să tremure. Ei devin conştienţi de faptul că moartea se apropie. Şi tăietorul încă nu a tăiat copacul – el doar vine…

Şi încă ceva, mult mai ciudat: dacă tăietorul doar trece pe acolo, fără intenţia

hotărâtă de a tăia un copac, nici unui copac nu i se face frică. Este același tăietor, cu același topor. Se pare că intenţia lui de a tăia un copac îi afectează. Asta înseamnă că intenţia lui este înţeleasă; asta înseamnă că însăși vibraţia este decodificată de copaci.

Și încă un fapt semnificativ care a fost observat în mod ştiinţific: dacă intri în pădure și omori un animal, nu numai regnul animal din jur se îngrozește, ci și copacii. Dacă omori o căprioară, toate căprioarele din jur simt vibraţia morţii, se întristează. Dintr-odată, fără niciun motiv, li se face frică, încep să tremure. Poate nici n-au văzut când a fost ucisă căprioara, dar cumva, într-un mod subtil, sunt afectate – instinctiv, intuitiv. Când are loc un omor, când moartea se produce, totul din jur e

afectat. Numai omul pare să fie cel mai puţin conștient de ce e în jurul său, cel mai adormit.

Sutrele lui Buddha trebuie să fie subiect de meditaţie profundă, trebuie asimilate, urmate. El spune:

Trezia este calea spre viaţă.

Ești viu numai în măsura în care ești conștient. Conștienţa este diferenţa dintre moarte și viaţă. Nu ești viu doar pentru că respiri, nu ești viu doar pentru că îţi bate inima.

Ești viu numai în măsura în care ești conștient. Conștienţa este diferenţa dintre moarte și viaţă. Nu ești viu doar pentru că respiri, nu ești viu doar pentru că îţi bate inima. Fiziologic, poţi fi ţinut în viaţă într-un spital, într-o stare de inconștienţă totală.

Inima ta va bate în continuare și vei putea să respiri. Un astfel de aranjament mecanic te poate ţine în viaţă ani de zile – viaţa în cazul ăsta însemnând respiraţia și bătăile inimii și circulaţia sângelui. În prezent, în ţările avansate există mulţi oameni care doar vegetează în spitale, datorită faptului că tehnologia avansată a făcut posibil ca moartea să fie amânată la nesfârșit. Dacă asta e viaţă, atunci poţi să fii ţinut în viaţă. Însă asta nu e deloc viaţă. Vegetarea nu înseamnă viaţă.

Buddhaşii au o altă definiţie a vieţii. Conform definiţiei lor, viaţa înseamnă conştientizare. Ei nu spun că ești viu pentru că respiri, ei nu spun că ești viu pentru că sângele tău circulă; ei spun că ești viu dacă ești treaz. Prin urmare, în afara celor treji,

nimeni nu este cu adevărat viu. Toţi ceilalţi sunt doar cadavre care umblă, vorbesc, fac diverse lucruri – sunt doar roboţi. Trezia este calea spre viaţă, spune Buddha. Fii tot mai treaz și vei fi tot mai viu. Iar viaţa este Dumnezeu – nu există niciun alt Dumnezeu.

Trezia este calea spre viaţă, spune Buddha. Fii tot mai treaz și vei fi tot mai viu. Iar viaţa este Dumnezeu – nu există niciun alt Dumnezeu. De aceea Buddha vorbește despre viaţă și conştientizare. Viaţa este ţelul, iar conştientizarea este metoda, tehnica prin care se atinge acest ţel.

Prostul doarme… Și noi toţi suntem adormiţi, așa că toţi suntem proști. Să nu te simţi ofensat. Faptele trebuie precizate așa cum sunt. Tu funcţionezi în somn; de aceea

te tot împiedici, de aceea continui să faci lucruri pe care nu vrei să le faci. Continui să faci lucruri pe care te-ai hotărât să nu le faci. Continui să faci lucruri pe care știi că nu e bine să le faci și nu faci lucruri care știi că sunt bune.

Cum e cu putinţă acest lucru? De ce nu poţi să mergi drept? De ce o iei pe ocolite? De ce te abaţi întruna de la drumul cel bun?

Uită-te la viaţa ta. Tot ce faci e foarte confuz și derutant. Nu ai pic de claritate, nu ai pic de receptivitate. Nu ești atent. Nu vezi, nu auzi – bineînţeles că ai urechi ca să auzi, dar nu e nimeni înăuntru care să înţeleagă ce auzi. Sigur că ai ochi și că vezi, dar înăuntru nu se află nimeni. De aceea ochii tăi continuă să vadă și urechile tale continuă să audă, dar nu înţeleg nimic din

ce vezi și ce auzi. Și la fiecare pas te împiedici, la fiecare pas faci ceva ce nu trebuie. Și totuși continui să crezi că ești conștient.

Renunţă de tot la ideea asta. Renunţarea la ea este un mare salt, un mare pas, pentru că odată ce ai renunţat la ideea „Sunt conștient”, începi să cauţi căi și mijloace de a fi conștient. Așa că primul lucru care trebuie să-ţi intre în minte este că ești adormit, total adormit.

Psihologia modernă a descoperit câteva lucruri importante; deși au fost descoperite numai intelectual, începutul este bun, căci, mai devreme sau mai târziu, vor fi experimentate și esenţial.

În spatele inconștientului individual se află un inconștient colectiv. Acum e nevoie

să descopere cineva încă ceva, care există, și eu sper că mai devreme sau mai târziu investigaţiile psihologice vor ajunge să descopere și acel ceva – inconștientul cosmic.

Freud este un mare pionier; firește, nu e un buddha, totuși e un om foarte important, pentru că el a fost primul care a făcut cea mai mare parte a omenirii să accepte ideea că omul are ascuns în el un mare inconștient. Mintea conștientă este doar o zecime; mintea inconștientă este de nouă ori mai mare decât cea conștientă.

Apoi, discipolul său Jung a mers puţin mai departe și a descoperit inconștientul colectiv. În spatele inconștientului individual se află un inconștient colectiv. Acum e nevoie să descopere cineva încă ceva, care

există, și eu sper că mai devreme sau mai târziu investigaţiile psihologice vor ajunge să descopere și acel ceva – inconștientul cosmic. Buddhaşii au vorbit despre el.

Prin urmare, putem să vorbim despre mintea conștientă – un lucru foarte fragil, o părticică mică a fiinţei tale. În spatele conștientului se află subconștientul; îi auzi vag șoaptele, dar nu-l înţelegi. El se află întotdeauna în spatele conștientului, trăgând sforile. A treia este mintea inconștientă, cu care te întâlneşti numai în vis sau atunci când iei droguri. Urmează mintea inconștientă colectivă. Cu ea te întâlneşti numai atunci când pătrunzi foarte adânc în mintea ta inconștientă. Dacă mergi și mai departe, dacă pătrunzi și mai adânc, vei da de inconștientul cosmic. Inconștientul

cosmic este natura. Inconștientul cosmic este întreaga omenire care a trăit până acum; face parte din tine. Inconștientul este inconștientul tău individual pe care societatea l-a reprimat în tine, care nu a fost lăsat să se exprime. De aceea vine pe ușa din spate, noaptea, în vis.

În ceea ce privește mintea conștientă, eu îi voi spune așa-zisa minte conștientă, pentru că e doar așa-zisă. Este foarte micuţă, doar o pâlpâire, însă chiar dacă este doar o pâlpâire este foarte importantă, pentru că în ea se află sămânţa; seminţele sunt întotdeauna mici. Ea are un mare potenţial. În prezent se deschide o cu totul nouă dimensiune. Exact cum Freud a deschis dimensiunea de subconștient, Šrī Aurobindo a deschis dimensiunea de

deasupra conștientului. Freud și Šrī Aurobindo sunt cei mai importanţi oameni ai acestui secol. Amândoi sunt intelectuali, niciunul dintre ei nu e un om deșteptat, însă amândoi au făcut omenirii un mare serviciu. În mod intelectual, ei ne-au făcut să fim conștienţi de faptul că nu suntem atât de mici cum părem la suprafaţă, că suprafaţa ascunde adâncimi și înălţimi mari.

Freud și Šrī Aurobindo sunt cei mai importanţi oameni ai acestui secol. Amândoi sunt intelectuali, niciunul dintre ei nu e un om deșteptat, însă amândoi au făcut omenirii un mare serviciu.

Freud a pătruns adâncimi, Šrī Aurobindo a încercat să pătrundă în înălţimi. Mai sus de așa-zisa noastră minte conștientă se află adevărata minte conștientă; la ea se ajunge

numai prin meditaţie. Atunci când la mintea conștientă obișnuită se adaugă meditaţia, ea devine adevărata minte conștientă.

Dincolo de adevărata minte conștientă se află mintea supraconștientă. Atunci când meditezi, prinzi numai crâmpeie din adevărul suprem. Meditaţia este o bâjbâială în întuneric. Da, se deschid câteva ferestre, dar cazi iarăși și iarăși înapoi în necunoaştere. Mintea supraconștientă înseamnă samādhi – atingi o sensibilitate, o receptivitate limpede precum cristalul, atingi o stare de conștienţă integrală. Acum nu mai poţi să cazi mai jos de ea; e a ta. Chiar și în somn va rămâne cu tine.

Dincolo de supraconștient se află supraconștientul colectiv; supraconștientul colectiv este ceea ce în religii este numit

Dumnezeu. Iar dincolo de supraconștientul colectiv se află supraconștientul cosmic – el este mai sus chiar și decât Dumnezeu. Buddha îl numește nirvana, Mahāvīra îl numește kaivalya, misticii l-au numit moksha; tu poţi să-l numești adevăr.

Acestea sunt cele nouă stări ale fiinţei tale. Iar tu trăiești doar într-un colţișor al fiinţei tale – micuţa minte conștientă. Este ca și cum cineva ar avea un palat și ar uita de tot de palat și ar trăi numai pe verandă, crezând că asta e tot.

Freud și Šrī Aurobindo sunt amândoi mari intelectuali, pionieri, filosofi, însă amândoi au mers pe ghicite. În loc ca studenţilor la filosofie să li se predea teoriile lui Bertrand Russel, Alfred North Whitehead, Martin Heidegger, Jean-Paul

Sartre, ar fi mult mai bine să li se vorbească despre Aurobindo, pentru că el este cel mai mare filosof al acestui secol. Însă el este neglijat total, ignorat de lumea academică. Motivul este că, citindu-l pe Aurobindo, te simţi total neștiutor de înălţimile care se află în fiinţă, ești pus într-o situaţie foarte jenantă.

Freud a fost acceptat cu multă împotrivire, dar în cele din urmă a fost acceptat. Šrī Aurobindo nici nu este acceptat încă. De fapt, nu există nicio opoziţie faţă de el – este pur și simplu ignorat. Iar motivul este limpede. Freud vorbește de ceva care e mai jos decât tine, care nu e atât de jenant; te simţi bine știind că ești conștient și că mai jos de conștientul tău se află subconștientul și inconștientul și

inconștientul colectiv. Însă toate aceste stări sunt mai jos decât tine; tu ești în vârf, te simţi foarte bine. Dar dacă îl studiezi pe Aurobindo te simţi stânjenit, ofensat, pentru că există stări mai înalte decât tine – iar mândria omului nu vrea să accepte că există ceva mai înalt, superior omului. Omul vrea să creadă că este culmea cea mai înaltă, apogeul, Gourishankarul, Everestul – că nu există nimic mai înalt decât el…

Conștienţa este eternă, nu cunoaşte moarte. Numai ignoranţa, neștiinţa moare. Dacă rămâi inconștient, adormit, va trebui să mori iarăși.

Conștienţa este eternă, nu cunoaşte moarte. Numai ignoranţa, neștiinţa moare. Dacă rămâi inconștient, adormit, va trebui să mori iarăși. Dacă vrei să scapi de această

întreagă suferinţă de a te naște și de a muri iar și iar, dacă vrei să scapi de roata nașterii și a morţii, va trebui să te trezești total. Va trebui să ajungi tot mai sus în conștienţă.

Iar aceste lucruri nu trebuie să fie acceptate în mod intelectual; aceste lucruri trebuie să vină din experienţă, aceste lucruri trebuie să devină existenţiale. Eu nu spun să te convingi în mod filosofic, deoarece convingerea filosofică nu aduce nimic, nu dă roade. Adevăratele roade vin numai atunci când faci marele efort de a te trezi.

Dar aceste hărţi intelectuale pot produce în tine o dorinţă, un jind; te pot face să-ţi dai seama de potenţial, de ceea ce e cu putinţă; te pot face să-ţi dai seama că nu ești ce pari a fi, că ești mult mai mult.

Prostul doarme de parcă ar fi murit deja, dar maestrul e treaz și trăiește veșnic.

El se uită atent. Este limpede.

Afirmaţii simple și frumoase. Adevărul e totdeauna simplu și frumos. Cât de simple sunt aceste două afirmaţii, dar cât adevăr conţin ele! El se uită atent. Este limpede.

Singurul lucru care trebuie învăţat este atenţia. Urmărește! Fii atent! Urmărește orice gest pe care îl faci. Urmărește orice gând care îţi trece prin minte. Urmărește orice dorinţă care pune stăpânire pe tine. Urmărește chiar și gesturile mărunte cum sunt mersul, vorbitul, mâncatul, spălatul. Urmărește continuu, fii atent la tot.

Singurul lucru care trebuie învăţat este atenţia. Urmărește! Fii atent! Urmărește orice gest pe care îl faci. Urmărește orice

gând care îţi trece prin minte. Urmărește orice dorinţă care pune stăpânire pe tine. Urmărește chiar și gesturile mărunte, cum sunt mersul, vorbitul, mâncatul, spălatul. Urmărește continuu, fii atent la tot. Lasă ca totul să devină un prilej de a urmări, de a fi atent.

Nu mânca mecanic, nu te îndopa doar – fii foarte atent. Mestecă bine și atent, și vei fi surprins câte ţi-au scăpat până acum, pentru că fiecare înghiţitură îţi va da o satisfacţie imensă. Dacă mănânci cu atenţie, mâncarea devine mai gustoasă. Chiar și mâncarea obișnuită are gust bun dacă mănânci cu atenţie; dacă nu ești atent când mănânci, chiar şi cea mai bună mâncare nu va avea gust, căci nu e nimeni care să urmărească. Nu faci decât să te îndopi.

Mănâncă încet, cu atenţie; fiecare îmbucătură trebuie mestecată, gustată.

Miroase, pipăie, simte adierea și razele soarelui. Uită-te la lună și fii un helești de atenţie, și luna se va reflecta în tine cu o frumuseţe fantastică.

Mișcă-te în viaţă rămânând permanent atent. În nenumărate rânduri vei uita să fii atent. Nu te amărî din cauza asta; e ceva firesc. Căci timp de milioane de vieţi n-ai încercat niciodată să fii atent, așa că e natural să continui să uiţi iar și iar. Dar în clipa în care îţi aduci aminte, fii iarăși atent, urmărește.

Ţine minte un lucru: când îţi amintești că ai uitat să fii atent, nu te întrista, nu te căi; altfel, iarăși irosești timpul.

Ţine minte un lucru: când îţi amintești

că ai uitat să fii atent, nu te întrista, nu te căi; altfel, iarăși irosești timpul. Nu fi nefericit că ai ratat iar, nu te simţi păcătos. Nu începe să te condamni, căci asta este pură pierdere de timp. Niciodată să nu-ţi pară rău pentru trecut. Trăiește clipa. Și ce dacă ai uitat? E ceva firesc – a devenit un obicei, și obiceiurile mor greu. Iar acestea nu sunt obiceiuri deprinse într-o singură viaţă; acestea sunt obiceiuri deprinse în milioane de vieţi. Așa că dacă poţi să rămâi atent chiar și numai câteva minute, fii recunoscător. Chiar și acele câteva minute sunt mai mult decât e de așteptat. Se uită atent. E limpede.

Iar atunci când urmărești, când ești atent, apare claritatea, limpezimea. De ce apare limpezimea din atenţie? Deoarece cu

cât ești mai atent, cu atât graba ta încetinește. Nu mai ești repezit, devii mai graţios. Atunci când ești atent, mintea ta pălăvrăgește mai puţin, pentru că energia care a devenit pălăvrăgeală se transformă și devine atenţie – e aceeași energie! Acum din ce în ce mai multă energie se va transforma în atenţie, și mintea nu-și va mai primi hrana. Gândurile se vor subţia, vor pierde din greutate, vor slăbi, încetul cu încetul vor începe să moară. Și atunci când gândurile încep să moară, apare claritatea, limpezimea. Acum mintea ta devine o oglindă.

Ce fericit este el! Căci atunci când ești limpede, ești plin de fericire. Confuzia este cauza care stă la baza nefericirii; claritatea este baza fericirii. Ce fericit este el! Căci

vede că atenţia este viaţă.

Iar acum el știe că nu există moarte, pentru că atenţia, vigilenţa nu poate fi distrusă niciodată. Când vine moartea, urmărește-o și pe ea, fii atent la ea. Vei muri urmărind – atenţia nu va muri. Corpul tău va dispărea, se va preface în ţărână, dar atenţia va rămâne; ea va deveni o parte din întregul cosmic. Va deveni conștiinţă cosmică.

În aceste momente profeţii Upanishadelor declară: „Aham brahmasmi – sunt conștiinţa cosmică”. În astfel de spaţii a anunţat Mansur al-Hallaj: „Ana l haq! – eu sunt adevărul!” Acestea sunt înălţimile, care sunt dreptul tău câştigat prin naștere. Dacă nu le obţii, singurul răspunzător ești tu, nimeni altul.

Ce fericit este el! Căci vede că atenţia este viaţă. Ce fericit este el, urmând calea celor treji.

Cu mare perseverenţă el meditează, căutând libertate și fericire.

Ascultă foarte atent aceste cuvinte. Cu mare perseverenţă… Dacă nu faci un efort total să te trezești, lucrul ăsta nu o să se întâmple. Eforturile parţiale sunt zadarnice. Nu poţi fi așa și așa, nu poţi să fii doar călduţ. Asta nu o să te ajute. Apa călduţă nu se evaporă, eforturile călduţe sunt destinate eșecului. Transformarea are loc numai atunci când îţi depui întreaga energie în acest scop. Când fierbi la o sută de grade, atunci te evapori, atunci are loc schimbarea alchimică. Atunci începi să te înalţi. N-ai observat? Apa curge în jos, dar aburii se

ridică. Exact același lucru se întâmplă și cu tine: inconștienţa coboară, conștienţa urcă.

În sus este sinonim cu înăuntru, iar în jos este sinonim cu în afară. Conștienţa merge înăuntru, inconștienţa merge în afară.

Și încă ceva: în sus este sinonim cu înăuntru, iar în jos este sinonim cu în afară. Conștienţa merge înăuntru, inconștienţa merge în afară. Inconștienţa te ţine total în întuneric; ochii tăi sunt continuu concentraţi asupra celorlalţi. Ea creează un fel de exteriorizare, te face extravertit. Conștienţa creează interiorizare. Ea te face introvertit; te duce înăuntru, din ce în ce mai adânc.

Iar din ce în ce mai adânc înseamnă din ce în ce mai sus. Mai adânc și mai sus cresc

simultan, exact cum crește un copac. Tu îl vezi crescând doar în sus, nu vezi rădăcinile mergând în jos. Dar mai întâi trebuie ca rădăcinile să meargă în jos, numai atunci copacul poate să crească în sus. Dacă un copac vrea să ajungă la cer, atunci el va trebui să-și trimită rădăcinile spre cele mai mari adâncimi cu putinţă. Copacul crește simultan în ambele direcţii. Exact la fel crește și conștienţa; ea își trimite rădăcinile în fiinţa ta.

Rădăcinile suferinţei

Nefericirea este o stare a inconștienţei. Suntem nefericiţi din cauză că nu ne dăm seama ce facem, ce gândim, ce simţim, așa că în fiecare moment ne contrazicem.

Acţiunea merge într-o direcţie, gândirea merge în alta, simţirea merge în altă parte. Ne supărăm, devenim din ce în ce mai fragmentaţi. Asta este nefericirea – ne pierdem integritatea, ne pierdem unitatea. Devenim absolut lipsiţi de centru, doar o periferie. Iar în mod natural, o viaţă ce nu e armonioasă o să fie nefericită, tragică, o povară care trebuie cumva cărată, o suferinţă. În cel mai bun caz, poţi face ca această suferinţă să fie mai puţin dureroasă. Și există la dispoziţie o mie și unu de tipuri de calmante.

Și nu numai droguri și alcool – așa-zisa religie funcţionează și ea ca opiu. Ea îi droghează pe oameni. Și normal că toate religiile sunt împotriva drogurilor, pentru că ele însele distribuie pe aceeași piaţă; ele

sunt împotriva concurenţei. Dacă oamenii iau droguri, s-ar putea să nu fie religioși; s-ar putea să nu aibă nevoie de religie. Au găsit opiul, de ce să-și mai bată capul cu religia? Iar opiul e mai ieftin, implicarea este mai mică. Dacă oamenii iau marijuana, LSD sau droguri mai rafinate, firește că nu o să fie religioși, pentru că religia este un drog foarte primitiv. De aceea toate religiile sunt împotriva drogurilor.

Motivul nu e că ele chiar ar fi împotriva drogurilor. Motivul e că drogurile înseamnă concurenţă și, firește, dacă oamenii pot fi împiedicaţi să folosească droguri, ei au toate șansele să cadă în capcana preoţilor, pentru că asta e singura cale care le-a mai rămas. Ăsta e un mod de monopolizare, așa că pe piaţă rămâne numai opiul lor, și orice

altceva este ilegal.

Oamenii trăiesc în suferinţă. Există numai două căi de a ieși din ea. Una este să înceapă să mediteze, să fie alerţi, conștienţi, atenţi – asta este calea anevoioasă. Ea necesită curaj. Calea mai facilă este să găsească ceva care să-i facă și mai inconștienţi decât sunt, astfel încât să nu simtă suferinţa. Să găsească ceva care să-i facă absolut insensibili, nesimţitori, vreun narcotic, vreun calmant care să-i facă atât de inconștienţi, încât să poată evada în acea inconștienţă și să-și uite de tot neliniștea, chinul, nimicnicia.

Calea a doua nu este calea adevărată. Calea a doua doar le face suferinţa puţin mai confortabilă, puţin mai tolerabilă, puţin mai convenabilă. Dar ea nu-i ajută, nu-i

transformă. Transformarea are loc numai prin meditaţie, pentru că meditaţia este singura metodă care te face conștient. Pentru mine, meditaţia este singura religie adevărată. Tot restul e scamatorie. Și există diverse mărci de opiu – creștinism, hinduism, mahomedanism, jainism, budism – dar la origine tot opiu sunt, doar marca e alta. Ambalajul e diferit, dar conţinutul e același: toate îi ajută pe oameni să se adapteze într-un fel la suferinţa lor.

Meditaţia este singura religie adevărată. Tot restul e scamatorie. Și există diverse mărci de opiu – creștinism, hinduism, mahomedanism, jainism, budism –, dar la origine tot opiu sunt, doar marca e alta.

Scopul efortului pe care îl depun aici este să te duc dincolo de suferinţă. Nu e

nevoie să suferi; există o posibilitate de a te elibera total de suferinţă. Dar e drept că drumul e cam anevoios; drumul e o provocare.

Trebuie să devii conștient de trupul tău și de ce faci cu el…

Într-o zi, Buddha își ţinea discursul de dimineaţă, și regele venise să-l asculte. Stătea chiar în faţa lui Buddha și își mișca încontinuu degetul mare de la picior. Buddha s-a oprit din vorbit și s-a uitat la degetul regelui. Când Buddha s-a uitat la degetul lui, regele nu l-a mai mișcat. Buddha a început să vorbească iarăși, iar regele a început iarăși să-și miște degetul mare de la picior. Atunci Buddha l-a întrebat: „De ce faci asta?” Regele a răspuns: „Numai când te-ai oprit din vorbit

și te-ai uitat la degetul meu mi-am dat seama ce făceam; altfel nu eram deloc conștient”. Buddha a spus: „Ăsta e degetul tău și nu ești conștient… Atunci poţi chiar să omori un om și să nu fii conștient!”

Și exact în felul ăsta au fost omorâţi mulţi oameni, iar criminalii n-au fost conștienţi. De multe ori, în sălile de judecată criminalii au negat cu vehemenţă că au ucis. La început s-a crezut că spuneau asta ca să înșele justiţia, însă ultimele descoperiri arată că există cazuri când crimele sunt înfăptuite în stare de inconștienţă, ceea ce face ca, după aceea, criminalul să nege că a ucis, să fie convins că nu el a ucis. În momentul comiterii crimei, era atât de furios încât furia i-a luat minţile. Starea de furie este o stare de

nebunie temporară. Când omul este furios, corpul lui secretă anumite otrăvuri care îi intoxică sângele. Atunci el nu-și dă seama deloc de ceea ce face, e total inconștient. În starea de inconștienţă oamenii fac tot felul de lucruri – se îndrăgostesc, se omoară unul pe altul, se sinucid și așa mai departe.

Primul pas în conştientizare este să fii foarte atent la corpul tău. Încetul cu încetul, devii atent la fiecare gest, la fiecare mișcare. Iar atunci când devii conștient, începe să se întâmple o minune: multe lucruri pe care le făceai înainte pur și simplu dispar.

Primul pas în conştientizare este să fii foarte atent la corpul tău. Încetul cu încetul, devii atent la fiecare gest, la fiecare mișcare. Iar atunci când devii conștient,

începe să se întâmple o minune: multe lucruri pe care le făceai înainte pur și simplu dispar. Corpul tău este mai relaxat, în el începe să se instaleze o pace adâncă, o muzică subtilă vibrează în el.

Atunci începi să devii conștient de gândurile tale – același lucru trebuie făcut și cu gândurile. Ele sunt mai subtile decât corpul și, firește, și mai periculoase. Iar atunci când devii conștient de gânduri, vei fi surprins de ceea ce se petrece în interiorul tău. Dacă notezi ce se petrece în orice moment, te așteaptă o mare surpriză. N-o să-ţi vină să crezi. „Asta se petrece înăuntrul meu?” Continuă să scrii timp de zece minute. Închide ușile și ferestrele, încuie ușile ca să nu poată intra nimeni, căci așa poţi să fii absolut sincer, și aprinde

focul, ca să poţi arunca în foc ce ai scris – astfel nimeni nu va ști, în afară de tine, ce e în capul tău. Apoi fii absolut cinstit; scrie tot ce se petrece în mintea ta. Nu interpreta, nu schimba nimic, nu edita. Așterne pe hârtie adevărul așa cum este el, gol-goluţ. Și după zece minute, citește – vei vedea ce minte nebună ai! Noi nu suntem conștienţi că această întreagă nebunie curge ca un curent subteran. Ea afectează tot ce este important în viaţa noastră. Afectează tot ce facem, afectează tot ce nu facem, afectează totul. Iar rezultatul este viaţa noastră!

Lucrul ăsta trebuie schimbat. Iar miracolul conştientizării este că nu trebuie să faci nimic în afară de a deveni atent la tot ce se întâmplă. Însuși fenomenul de a urmări cu atenţie schimbă nebunia. Încetul

cu încetul nebunia dispare. Încetul cu încetul gândurile încep să se încadreze într-un anumit șablon. Haosul lor nu mai există, devin mai mult un cosmos. Și atunci, iarăși, se instalează o pace adâncă.

Iar atunci când corpul tău și mintea ta sunt cuprinse de pace, vei vedea că ele se armonizează, că există o punte între ele. Nu mai aleargă fiecare în altă direcţie, nu mai călăresc pe cai diferiţi. Pentru prima dată există armonizare, iar acea armonizare te ajută enorm să lucrezi la desăvârșirea celui de al treilea pas, adică să devii conștient de sentimentele tale, de emoţii, de stările de spirit. Acesta este stratul cel mai subtil și mai dificil, dar dacă poţi să fii atent la gânduri, atunci mai e doar un pas. E nevoie de o conştientizare puţin mai intensă atunci

când începi să reflectezi asupra stărilor de spirit, a emoţiilor și a sentimentelor tale.

Odată ce ești conștient de toate trei, ele se unesc într-un singur fenomen. Iar atunci când toate trei sunt una, funcţionând perfect împreună, fredonând împreună, ele devin o orchestră și, automat, faci al patrulea pas. Nu e un pas pe care îl faci în mod conștient, el se întâmplă de la sine, este un dar făcut de întreg. Este o răsplată, pentru că ai făcut acești trei pași.

Iar al patrulea pas este conștienţa supremă care te trezește. Devii conștient de conștienţa ta. Asta face din tine un buddha, cel deșteptat. Și numai în acea trezire ajungi să știi ce este extazul. Corpul cunoaşte plăcerea, mintea cunoaşte fericirea, inima cunoaşte bucuria, sufletul

cunoaşte extazul. Extazul este scopul, iar conştientizarea este drumul spre el.

Lumi private

Heraclit spune:

În clipele lor de stare de veghe.

Oamenii sunt tot atât de neatenţi și de nepăsători

La ce se petrece în jurul lor

Ca și în timpul somnului.

Proștii, deși aud.

Sunt ca surzii;

În cazul lor e valabilă afirmaţia

Că ori de câte ori sunt prezenţi.

Sunt absenţi.

Omul nu trebuie să vorbească sau să acţioneze

De parcă ar dormi.

Cei treji au o singură lume în comun;

Cei care dorm au fiecare o lume privată, a lor.

Tot ce vedem când suntem treji e moarte.

Când dormim, vise.

Heraclit atinge cea mai adâncă problemă a omului, și anume că el doarme dus chiar și atunci când e treaz.

Dormi când dormi, dar dormi și atunci când ești treaz. Lucrul ăsta îl spune Buddha, îl spune Iisus, îl spune și Heraclit, și este o constatare plină de înţeles. Pari complet treaz, dar asta numai în aparenţă; în adâncul tău continui să dormi.

Chiar și acum, înăuntrul tău visezi. În mintea ta se perindă o mie și unu de gânduri, și nu ești conștient de ceea ce se

întâmplă în jur, nu ești conștient de ceea ce faci, nu-ţi dai seama cine ești. Te miști așa cum se mișcă unii în somn. Probabil ai cunoscut pe cineva care se mișcă în somn, face un lucru sau altul, iar apoi se culcă la loc și doarme mai departe. Există o boală numită somnambulism. Mulţi oameni se dau noaptea jos din pat și încep să umble, cu ochii deschiși; găsesc ușa, se duc la bucătărie, mănâncă ceva, apoi se întorc și se culcă la loc. Dimineaţa, dacă îi întrebi, habar n-au ce au făcut în timpul nopţii. Cel mult, dacă încearcă să-și amintească, spun că au visat că s-au dus la bucătărie. Dar a fost un vis, atâta tot, și chiar și de el le e greu să-și aducă aminte.

Mulţi au comis crime în somn; mulţi criminali au declarat la proces că ei nu știu,

că nici măcar nu-și amintesc să fi făcut așa ceva.

Mulţi au comis crime în somn; mulţi criminali au declarat la proces că ei nu știu, că nici măcar nu-și amintesc să fi făcut așa ceva. Și asta nu că voiau să înșele completele de judecată – nu. În prezent, psihanaliștii au descoperit că criminalii care susţin că nu-și amintesc să fi comis crima nu mint, nu vor să scape printr-o minciună, ci spun adevărul. Ei au comis într-adevăr crima, dar atunci dormeau duși, au comis-o parcă în somn. Acest somn este mai profund decât somnul obișnuit. Acest somn este ca beţia. Când ești în stare de beţie poţi să te miști puţin, poţi să faci câte ceva, dar nu știi exact ce se întâmplă. Ce ai făcut în trecut. Poţi să-ţi amintești exact de ce ai făcut ce ai

făcut? Ce ţi s-a întâmplat? Erai conștient când s-a întâmplat? Te îndrăgostești fără să știi de ce; te superi fără să știi de ce. Îţi găsești scuze, firește; argumentezi logic ceea ce faci, dar argumentarea nu este conştientizare.

Conştientizarea înseamnă că tot ce se întâmplă în clipa respectivă se întâmplă cu conștienţă deplină; ești prezent acolo. Supărarea nu poate să se întâmple atunci când ești prezent. Ea se întâmplă numai dacă dormi dus. Când ești prezent, în fiinţa ta încep să se producă transformări imediate, pentru că atunci când ești prezent, conștient, multe lucruri sunt pur și simplu cu neputinţă. Tot ce se numește păcat nu e cu putinţă dacă ești conștient. Așa că, de fapt, există un singur păcat, iar

acela este inconștienţa.

La origine, cuvântul „păcat” înseamnă a rata, a pierde. Nu înseamnă să faci ceva rău; înseamnă pur și simplu să ratezi, să fii absent. Asta înseamnă rădăcina ebraică a cuvântului „păcat”. A rata, cu sensul de a pierde, a scăpa, înseamnă să nu fii acolo, să faci ceva fără să fii acolo – acesta este singurul păcat. Care este singura virtute? Să fii pe deplin conștient când faci ceva.

Gurdjieff o numește neuitarea de sine, Buddha o numește dreapta atenţie, Krishnamurti o numește conştientizare, iar Kabir a numit-o surati. Să fii acolo! Nu e nevoie decât să fii acolo, nimic mai mult.

Nu e nevoie să schimbi nimic, și chiar dacă ai încerca să schimbi n-ai putea. Ai încercat să schimbi multe lucruri în tine. Ai

reușit? De câte ori ai hotărât că n-ai să te mai superi? Ce s-a întâmplat cu hotărârea ta? Când vine momentul cazi în aceeași capcană – te superi, iar după ce ţi-a trecut supărarea te căiești. A devenit un cerc vicios: te superi și pe urmă te călești, apoi ești gata să te superi iarăși.

Ia aminte, chiar și atunci când te căiești nu ești acolo, nu ești prezent; acea căinţă face și ea parte din păcat. De asta nu se întâmplă nimic. Încerci și tot încerci, și iei multe decizii, și faci multe jurăminte, dar nu se întâmplă nimic – rămâi același. Ești exact același ca atunci când te-ai născut, în tine nu s-a petrecut nici cea mai mică schimbare. Nu că n-ai fi încercat, nu că n-ai fi încercat suficient, ai încercat și ai tot încercat. Și ai dat greș pentru că nu e o

chestiune de efort. Efortul nu are nicio contribuţie, oricât de mare ar fi el. Este o chestiune de vigilenţă, de atenţie, nu de efort.

Dacă ești atent, multe lucruri dispar pur și simplu, nu e nevoie să le abandonezi tu, să te lepezi tu de ele. Atunci când există conştientizare, anumite lucruri nu sunt cu putinţă. Să luăm, de exemplu, expresia pe care o folosesc vorbitorii de limbă engleză pentru a te îndrăgosti. Ei spun fall in love, în traducere, a cădea în iubire. Ei bine, nu poţi cădea în iubire dacă ești conștient; atunci căderea în iubire e un păcat. Poţi să iubești, dar nu va fi o cădere, va fi o înălţare. De ce folosesc ei expresia „cădere în iubire”? E o cădere; cazi, nu te înalţi. Când ești conștient, căderea nu e cu putinţă

– nici chiar în iubire. E pur și simplu imposibil. Atunci când conştientizezi, este imposibil „să cazi”; dimpotrivă, te înalţi în iubire. Iar înălţarea în iubire este un fenomen total diferit de căderea în iubire. Căderea în iubire este o stare de vis; de aceea îi recunoști după ochi pe îndrăgostiţi, ei parcă sunt mai adormiţi decât ceilalţi, mai ameţiţi, mai visători. Îi recunoști după ochi, pentru că ochii lor au o anume somnolenţă. Cei care se înalţă în iubire sunt cu totul altfel. Ei nu mai visează, ei înfruntă realitatea și, prin asta, se dezvoltă, evoluează.

Căzând în iubire rămâi copil; înălţându-te în iubire te maturizezi. Și, încetul cu încetul, iubirea devine nu o relaţie, ci o stare a fiinţei tale. Atunci nu se mai pune

problema că iubești asta și nu iubești aia, nu – atunci iubești pur și simplu. Iubești tot ce te înconjoară, iubești tot ce se întâmplă.

Când atingi o piatră, o atingi de parcă ţi-ai atinge corpul iubit. Când te uiţi la un copac, îl privești de parcă ţi-ai privi chipul iubit. Iubirea devine o stare a fiinţei, devine o stare de a fi. Acum tu ești iubire. Asta înseamnă înălţare, nu cădere.

Iubirea este frumoasă când te înalţi prin ea și devine murdară și urâtă când cazi prin ea.

Iubirea este frumoasă când te înalţi prin ea și devine murdară și urâtă când cazi prin ea. Iar mai devreme sau mai târziu vei descoperi că se dovedește otrăvitoare, devine un laţ. Ai fost prins în el, libertatea ta a fost zdrobită. Aripile ţi-au fost tăiate;

acum nu mai ești liber să zbori. Căzând în iubire devii o posesiune; posezi și tu, și lași și pe altcineva să te posede. Devii un lucru și, la rândul tău, încerci să o transformi într-un lucru pe persoana de care te-ai îndrăgostit.

Uită-te la un cuplu căsătorit, un soţ și o soţie; amândoi seamănă cu niște lucruri, nu mai sunt persoane. Fiecare încearcă să-l posede pe celălalt. Numai lucrurile pot fi posedate, persoanele niciodată. Cum să posezi o persoană? Cum să domini o persoană? Cum să convertești o persoană într-o posesiune? E cu neputinţă! Dar soţul caută să-și posede soţia; la rândul ei, soţia încearcă același lucru. Atunci se produce un conflict, cei doi devenind esenţialmente dușmani. Fiecare reprezintă o forţă

distructivă.

Se zice că Mulla Nasruddin a intrat în biroul administratorului unui cimitir și i s-a plâns: „Știu că soţia mea este îngropată aici în cimitirul dumitale, dar nu reușesc să-i găsesc mormântul”.

Administratorul a deschis registrul și a întrebat: „Cum o chema pe soţia dumitale?”

Mulla Nasruddin a răspuns: „Doamna Mulla Nasruddin”.

Administratorul a verificat în registru, a clătinat din cap și a spus: „Nu există nicio doamnă Mulla Nasruddin, însă există un Mulla Nasruddin. Ne pare rău, se pare că s-a strecurat o greșeală în registru”.

Însă Nasruddin a răspuns: „Nu e nicio greșeală. Unde e mormântul lui Mulla Nasruddin? Pentru că totul e pe numele

meu”.

Chiar și mormântul soţiei lui!

Posesiune… Fiecare încearcă încontinuu să-l posede pe cel iubit. Asta nu mai e iubire. De fapt, atunci când posezi o persoană, urăști, distrugi, ucizi – ești un criminal. Iubirea trebuie să ofere libertate; iubirea este libertate. Iubirea îl va face din ce în ce mai liber pe cel iubit, iubirea îi va da aripi, iubirea va deschide pentru el cerul nemărginit. Ea nu poate să devină o închisoare, o îngrădire. Însă tu nu cunoști acea iubire, pentru că ea apare numai atunci când ești conștient; acea calitate a iubirii apare numai atunci când există conştientizare. Tu știi că iubirea este un păcat, pentru că ea rezultă din somn.

Și lucrul ăsta e valabil pentru tot ce faci.

Chiar dacă încerci să faci ceva bun, faci rău. Uită-te la făcătorii de bine: ei întotdeauna fac rău, sunt cei mai răutăcioși oameni din lume. Reformatorii, așa-zișii revoluţionari sunt cei mai răutăcioși oameni. Dar e greu de văzut unde zace răutatea lor, pentru că ei sunt oameni foarte buni, mereu le fac bine celorlalţi – ăsta e modul lor de a crea o închisoare pentru ceilalţi. Dacă îi lași să-ţi facă un bine, vei fi posedat. Ei încep prin a-ţi masa tălpile, iar mai devreme sau mai târziu te vei trezi că au ajuns cu mâinile la gâtul tău! Încep cu picioarele și termină cu gâtul pentru că sunt inconștienţi, nu știu ce fac. Au învăţat un truc, și anume, dacă vrei să posezi pe cineva, fă-i bine. Nici măcar nu sunt conștienţi că au învăţat acest truc. Însă ei vor face rău pentru că posedarea

celeilalte persoane este nereligioasă, este un păcat.

Bisericile, templele, moscheile, toate au comis păcate faţă de oameni, pentru că toate au ajuns să posede, toate au ajuns să domine.

Bisericile, templele, moscheile, toate au comis păcate faţă de oameni, pentru că toate au ajuns să posede, toate au ajuns să domine. Fiecare biserică este împotriva religiei – pentru că religia este libertate! Atunci de ce se întâmplă asta? Iisus încearcă să-ţi dea libertate, să-ţi dea aripi. Atunci, ce se întâmplă, cum intervine biserica de ţi-o ia? Lucrul ăsta se întâmplă din cauză că Iisus trăiește pe un cu totul alt plan al existenţei, planul conștienţei, iar cei care îl ascultă, cei care îl urmează trăiesc

pe planul somnului. Ei interpretează tot ce aud prin propriile lor vise. Și tot ce creează ei o să fie un păcat. Iisus îţi dă religie, iar apoi cei care dorm duși o transformă în biserică.

Se spune că odată Satana, diavolul, stătea foarte trist sub un copac. Un sfânt care trecea pe acolo s-a uitat la el și a spus: „Am auzit că tu nu te odihnești niciodată, mereu faci câte o răutate într-un loc sau altul. Cum se face că acum stai sub copac?” Satana era cu adevărat deprimat. A spus: „Se pare că munca mea a fost preluată de preoţi și nu mai am ce să fac, am ajuns șomer. Uneori mă bate gândul să mă sinucid din cauză că preoţii ăștia se descurcă atât de bine”.

Preoţii se descurcă foarte bine, pentru

că au transformat libertatea în întemniţare, au transformat adevărul în dogme, au mutat totul din planul conștienţei în planul somnului.

Încearcă să înţelegi exact ce este acest somn, pentru că dacă îţi dai seama ce este începi deja să devii atent, ești deja pe cale să te trezești, să ieși din el. Ce este acest somn? Cum se întâmplă? Care e mecanismul? Care e modul lui de operare?

Mintea e veșnic fie în trecut, fie în viitor. Ea nu poate fi în prezent, minţii îi este absolut imposibil să fie în prezent. Atunci când ești în prezent, mintea nu mai există, pentru că mintea înseamnă gândire. Cum să gândești în prezent? Poţi să te gândești la trecut, trecutul e deja amintire, iar mintea procesează foarte bine amintirile. Te poţi

gândi la viitor; viitorul nu există încă, mintea poate să viseze la el. Mintea poate să facă două lucruri. Fie se deplasează în trecut – există destul spaţiu de mișcare, spaţiul vast al trecutului –, fie se deplasează în viitor; și aici spaţiul e vast, nesfârșit, poţi să visezi infinit. Însă cum să funcţioneze mintea în prezent? Nu are loc să facă o mișcare.

Prezentul este doar o linie de demarcaţie, atâta tot. El nu are spaţiu. Desparte trecutul de viitor, e doar o linie despărţitoare. Poţi să fii în prezent, dar nu poţi să gândești; pentru gândire e nevoie de spaţiu. Gândurile au nevoie de spaţiu, ele sunt ca lucrurile. Reţine acest lucru – gândurile sunt lucruri subtile, sunt materiale. Gândurile nu sunt spirituale,

pentru că dimensiunea spiritualului începe numai atunci când nu există gânduri. Gândurile sunt lucruri materiale, foarte subtile, iar toate lucrurile materiale au nevoie de spaţiu.

Nu poţi gândi în prezent. În clipa în care începi să gândești ești deja în trecut. Vezi că soarele răsare și spui: „Ce răsărit de soare frumos!” – asta înseamnă deja trecut, experienţa a devenit deja trecut. Poţi să fii alături de soarele care răsare, dar nu poţi să gândești. Pentru tine există spaţiu destul, pentru gânduri, nu.

Dacă vezi o floare frumoasă în grădină și spui „Ce floare frumoasă!”, asta e deja o amintire, nu ești cu floarea în acest moment. Când tu ești acolo și floarea e acolo, fiecare prezent pentru celălalt, cum

poţi să gândești? Gândirea nu e cu putinţă deoarece, pentru ea, nu există spaţiu. Tu și floarea nu puteţi nici măcar exista ca două entităţi separate, pentru că nu există destul spaţiu pentru doi, numai unul poate să existe. De asta, în prezenţa adâncă, te contopești cu floarea. Când nu există gândire, privitorul devine cel privit. Dintr-odată, graniţele dispar. Dintr-odată, pătrunzi în floare, și floarea pătrunde în tine, vă contopiţi, deveniţi una.

Când nu există gândire, privitorul devine cel privit.

Dacă începi să gândești, redeveniţi doi. Atunci când nu gândești, nu există dualitate. Când stai lângă iubita ta, ţinând-o de mână, exiști pur și simplu. Nu te gândești la zilele care au apus; nu te

gândești la viitorul care vine – ești aici, acum. Și e atât de frumos să fii aici și acum, și atât de intens, niciun gând nu poate penetra această intensitate!

Iar poarta e îngustă; poarta prezentului e îngustă. Pe ea nu pot intra două persoane odată, în același timp, ci numai una. În prezent, gândirea nu e cu putinţă, visarea nu e cu putinţă, pentru că visarea nu e decât gândirea în imagini. Ambele sunt lucruri, ambele sunt materiale.

Când ești în prezent fără să gândești, ești pentru prima dată spiritual. O nouă dimensiune se deschide – acea dimensiune este conştientizarea. Heraclit spune că ești adormit, că nu ești conștient, pentru că nu ai cunoscut acea dimensiune. Conştientizarea înseamnă să fii atât de total

în clipa prezentă încât să nu existe nicio deplasare spre trecut sau spre viitor – orice mișcare încetează.

Asta nu înseamnă că devii static. Începe o nouă deplasare, o deplasare în adâncime. Există două feluri de mișcări, și asta este semnificaţia crucii lui Iisus: ea arată două mișcări, o intersecţie. O mișcare e lineară; te miști în linie, de la un lucru la altul, de la un gând la altul, de la un vis la alt vis – de la A la B, de la B la C, de la C la D. Te miști în linie, orizontal. Asta este mișcarea timpului și asta este mișcarea celui ce doarme dus. Merge înainte și înapoi, ca o suveică. Fie că merge de la A la B, fie că merge de la B la A, se mișcă în linie.

Există și altă mișcare, care este o dimensiune total diferită. Această mișcare

nu este orizontală, este verticală. Nu mergi de la A la B, de la B la C; mergi de la A la un A mai adânc; de la A1 la A2, A3, A4, în adâncime – sau în înălţime.

Atunci când gândirea încetează, începe noua mișcare. Acum cazi în adâncime, într-un fenomen gen abis. Cei care meditează adânc ajung în acel punct mai devreme sau mai târziu; atunci când li se face frică, pentru că se simt de parcă sub picioare li s-a deschis un abis fără fund; se simt ameţiţi, speriaţi. Ar vrea să se întoarcă la vechea mișcare, pentru că ea era cunoscută; această mișcare seamănă cu moartea.

Asta este semnificaţia crucii lui Iisus – moartea. Trecerea de la orizontală la verticală e moartea – asta este adevărata moarte. Dar este moarte numai dintr-o

parte; din cealaltă parte este înviere. Mori ca să te naști; mori într-o dimensiune ca să te naști în altă dimensiune. Pe orizontală ești Iisus. Pe verticală devii Hristos.

Dacă te miști de la un gând la altul rămâi în lumea timpului. Dacă te miști în clipa prezentă – nu în gând – te miști în veșnicie. Tu nu ești static; nimic nu e static pe lumea asta, nimic nu poate fi static – însă apare o nouă mișcare, o mișcare fără motivaţie. Ţine minte aceste cuvinte. Pe orizontală te miști pentru că există o motivaţie. Trebuie să dobândești ceva – bani, prestigiu, putere, ceva. Motivaţia există.

Tu nu ești static; nimic nu e static pe lumea asta, nimic nu poate fi static – însă apare o nouă mișcare, o mișcare fără

motivaţie. Ţine minte aceste cuvinte.

Mișcarea motivată înseamnă somn. Mișcarea nemotivată înseamnă conştientizare – te miști pentru că mișcarea e bucurie pură, te miști pentru că mișcarea e viaţă, te miști pentru că viaţa este energie, iar energia este mișcare. Te miști pentru că energia este încântare, nu pentru altceva. Mișcarea ta nu are niciun scop, nu urmărești să realizezi ceva. De fapt, nu mergi nicăieri, nu mergi deloc – te delectezi pur și simplu în energie. În afara mișcării în sine nu există niciun ţel; mișcarea își are propria valoare intrinsecă, nu o valoare extrinsecă.

Și un Buddha trăiește, și un Heraclit trăiește; eu sunt aici, trăiesc, respir, dar cu un alt gen de mișcare, nemotivată.

Cineva m-a întrebat acum câteva zile: „De ce îi ajuţi pe oameni să mediteze?” I-am răspuns: „Asta e plăcerea mea. Nu există niciun de ce în treaba asta – pur și simplu îmi face plăcere, mă bucur”. Sunt la fel ca o persoană care plantează seminţe în grădină și așteaptă florile; când tu înfloreşti, eu mă bucur. Aici nu există un scop. Dacă tu dai greș, n-am să fiu frustrat. Dacă nu înfloreşti, nu-i nimic, și asta e în regulă, pentru că înflorirea nu poate fi forţată. Nu poţi să deschizi cu forţa un boboc – adică poţi, dar îl omori. S-ar putea să semene cu o înflorire, dar nu este o înflorire.

Mintea se mișcă pe orizontală – ăsta e somnul. Dacă poţi să te miști pe verticală, asta e conștienţa.

Întreaga lume se mișcă, existenţa se

mișcă în veșnicie. Mintea se mișcă în timp. Existenţa se mișcă în adâncime și în înălţime, iar mintea se mișcă înainte și înapoi. Mintea se mișcă pe orizontală – ăsta e somnul. Dacă poţi să te miști pe verticală, asta e conștienţa.

Fii în clipa prezentă. Adu-ţi toată fiinţa în clipa prezentă. Nu lăsa trecutul să se amestece și nu lăsa viitorul să intervină. Trecutul nu mai e, a murit. Și, așa cum spune Iisus, „Lăsaţi morţii să-și îngroape morţii”. Trecutul nu mai e, de ce să-ţi faci griji în privinţa lui? De ce să continui să-l rumegi iarăși și iarăși? Ești nebun? El nu mai e; e doar în mintea ta, e doar o amintire. Viitorul nu a venit încă, ce rost are să te gândești la el? Cum să te gândești la ceva care încă nu e? Cum poţi să-ţi faci

planuri privitor la el? Tot ce faci pentru el nu o să se întâmple, și atunci te vei simţi frustrat, pentru că întregul își are planul lui. De ce să-ţi faci planuri în contradicţie cu planul lui?

Existenţa are planurile ei, e mai înţeleaptă decât tine – întregul trebuie să fie mai înţelept decât partea. De ce ai pretenţia să fii întregul? Întregul are propriul destin, propria împlinire; de ce te mai frămânţi tu? Și tot ce vei face va fi un păcat, pentru că ai ratat clipa – clipa prezentă. Și dacă lucrul ăsta devine un obicei – și devine –, atunci când va veni viitorul îl vei pierde și pe el, pentru că nu va fi viitor când vine, va fi prezent. Ieri te gândeai la azi pentru că atunci era mâine; acum este azi și te gândești la mâine, iar când mâine vine el va

deveni azi – pentru că tot ce există există aici și acum, nu are cum să existe altfel. Dacă ţi-ai obișnuit mintea să privească întotdeauna spre mâine, când mai trăiești? Mâine nu vine niciodată. Atunci vei continua să ratezi, să pierzi – iar ăsta e un păcat. Ăsta e înţelesul rădăcinii ebraice a verbului „a păcătui”.

În clipa în care intră viitorul, intră timpul. Ai păcătuit în faţa existenţei, ai ratat. Și lucrul ăsta a devenit un șablon, ratezi continuu.

La mine vin oameni din ţări îndepărtate.

La mine vin oameni din ţări îndepărtate. Când sunt în ţara lor se gândesc la mine, și devin foarte interesaţi de mine, și citesc și gândesc, și visează. Când vin aici, încep să se gândească la casa lor; în clipa în care

sosesc, se și întorc deja! Încep să se gândească la copii, la neveste, la slujbe, la una, la alta, la o mie și unu de lucruri. Iar eu îmi dau seama că totul e o prostie. Când se vor întoarce în ţările lor, vor începe iarăși să se gândească la mine. Ei ratează clipa, și ăsta e un păcat.

Când ești aici cu mine, fii aici cu mine – fii total aici cu mine, astfel încât să poţi învăţa un nou mod de mișcare, astfel încât să te miști în veșnicie, nu în timp.

Timpul este lumea, iar veșnicia e Dumnezeu; orizontala este lumea, verticala e Dumnezeu. Cele două se întâlnesc într-un punct – acolo este Iisus răstignit. Punctul în care se întâlneşte orizontala cu verticala este aici și acum. Din aici și acum poţi să mergi în două călătorii: o călătorie în lume,

în viitor; cealaltă călătorie în Dumnezeu, în adâncime.

Fii din ce în ce mai conștient, fii din ce în ce mai atent și mai sensibil la prezent.

Dar aici apare o problemă. Străduindu-te să fii în prezent poţi să devii atât de încordat încât, din cauza asta, să nu poţi fi în prezent. Dacă te gândești prea mult la cum să fii în prezent, acest gândit nu o să te ajute. Dacă uneori ai să te gândești la trecut sau la viitor – și cu siguranţă așa se va întâmpla, căci la mijloc este o obișnuinţă îndelungată – imediat te vei simţi vinovat că ai comis iarăși un păcat.

Să nu te simţi vinovat. Înţelege păcatul, dar nu te simţi vinovat – iar ăsta e un lucru foarte, foarte delicat. Dacă te simţi vinovat, ai ratat toată treaba. Acum, într-un fel nou,

începe vechiul șablon. Acum te simţi vinovat pentru că ai ratat prezentul. Acum te gândești la trecut – pentru că prezentul nu mai e prezent, e trecut, și te simţi vinovat din cauza asta. Continui să ratezi, să pierzi.

Așa că ţine minte un lucru: ori de câte ori îţi dai seama că te-ai dus în trecut sau în viitor, nu face o problemă din asta. Vino în prezent, pur și simplu. Nu e nicio problemă! Adu-ţi înapoi conștienţa. O să mai dureze până când n-ai să mai ratezi prezentul – treaba asta nu se poate întâmpla așa, dintr-odată, pentru că deprinderea căpătată în timp nu poate fi schimbată pe moment –, dar nu-ţi face griji, existenţa nu se grăbește. Veșnicia așteaptă veșnic. Nu crea o încordare din asta. Ori de câte ori simţi că ai ratat, întoarce-te, atâta tot. Nu te simţi

vinovat. Nu te căi spunându-ţi „Iar am uitat”. În clipa în care simţi că nu ești aici și acum, întoarce-te la ceea ce faci, simplu, cu inocenţă. Nu crea vinovăţie.

Mintea este foarte, foarte vicleană.

Există păcat și există nevinovăţie – dar asta e dificil pentru tine. Dacă simţi că ceva nu e bine, imediat te simţi vinovat. Mintea este foarte, foarte vicleană. Jocul începe – pe teren nou, dar jocul e vechi. Vin la mine oameni și îmi spun: „Uităm întruna. Ne străduim să fim atenţi la ceea ce facem, să fim mereu în prezent, dar treaba asta ţine numai câteva secunde, și iarăși ne zboară gândul la trecut sau la viitor. Ce e de făcut?” Nimic! Aici nu e vorba de făcut ceva acum. Ce să faci? Singurul lucru pe care poţi să-l faci este să nu te simţi vinovat.

Întoarce-te pur și simplu. Cu cât te întorci mai des, cu atât mai mult te obișnuiești să ţii minte să nu te mai gândești la altceva. Nu e nevoie să depui un efort mare, nu face o problemă din asta, pentru că veșnicia nu are probleme – toate problemele există în plan orizontal; și problema asta va exista în plan orizontal. Planul vertical nu cunoaşte probleme. El e încântare pură, fără neliniște, fără griji, fără vinovăţie. Fii senin și vino înapoi, în prezent.

Vei rata de multe ori prezentul, asta e sigur. Dar nu-ţi face probleme pentru asta; așa se întâmplă. Nu acorda multă atenţie faptului că ai ratat de multe ori, acordă multă atenţie faptului că ţi-ai amintit de multe ori să te întorci în prezent. Fii fericit pentru asta. Pune accentul pe faptul că ţi-ai

adus aminte, nu pe faptul că ai uitat. E firesc să uiţi. Ești om, ai trăit multe, multe vieţi în plan orizontal, așa că e normal să uiţi. Frumuseţea e că te-ai întors de multe ori. Ai făcut imposibilul; fii fericit pentru asta!

În douăzeci și patru de ore, vei rata prezentul de douăzeci și patru de mii de ori, dar tot de atâtea ori îl vei recâştiga. Încetul cu încetul începe să apară o nouă dimensiune. Vei fi în stare să rămâi tot mai mult în prezent, conştientizând, și vei merge tot mai puţin înainte și înapoi. Durata de deplasare înainte și înapoi va fi din ce în ce mai mică. Vei uita din ce în ce mai puţin, vei ţine minte din ce în ce mai mult – vei începe să intri pe verticală. Apoi brusc, într-o zi, orizontala va dispărea. Conștienţa capătă

intensitate, și orizontala dispare.

Acesta este înţelesul din spatele Shankarei, al Vedantei și care îi face pe hinduși să numească lumea asta iluzorie. Pentru că atunci când conştientizarea este totală, când conștienţa devine perfectă, lumea asta – pe care mintea ta a creat-o – pur și simplu dispare, și altă lume ţi se dezvăluie. Maya dispare, iluzia dispare – iluzia există din cauza somnului tău, a inconștienţei tale.

Nimeni nu e sceptic în vis, nici chiar un Bertrand Russel.

Este exact ca un vis. Noaptea te miști în vis, și totul pare foarte real. În vis se petrec multe lucruri imposibile, dar tu nu te îndoiești de ele. Nimeni nu e sceptic în vis, nici chiar un Bertrand Russel. Nu, în vis

toată lumea e ca un copil, crede tot ce se întâmplă. Dacă, să zicem, în vis o vezi pe soţia ta venind și, dintr-odată, ea se transformă în cal, nu te întrebi nici măcar o clipă: „Cum e cu putinţă asta?”

Visul e încredere, e credinţă. În vis nu poţi să te îndoiești. Odată ce începi să te îndoiești, visul începe să dispară. Dacă fie și numai o dată îţi amintești că ăsta e un vis, brusc visul se destramă și te trezești complet.

Lumea asta pe care o vezi în jurul tău nu e lumea adevărată. Nu că n-ar exista, există – dar o vezi printr-un ecran de somn. Între tine și ea este o perdea de inconștienţă; te uiţi la ea, o interpretezi în felul tău; ești exact ca un om beat.

Se spune că Mulla Nasruddin a intrat

într-o clădire și s-a repezit să prindă liftul. Liftierul tocmai voia să închidă ușa, dar Mulla l-a îmbrâncit și a reușit să intre, înghesuindu-i pe cei din lift. Toţi și-au dat seama că era foarte beat. Răsuflarea lui mirosea a băutură, ochii îi erau înceţoșaţi și abia dacă se mai ţinea pe picioare. Dându-și seama totuși că toţi râdeau de el văzându-l cât era de beat și neștiind ce altceva să facă, spuse dintr-odată: „Probabil vă întrebaţi de ce am convocat această ședinţă”.

Până dimineaţă, beţia îi va trece, nu va mai avea nimic. Va râde și el, precum ceilalţi…

Toţi buddhaşii au râs când s-au trezit. Râsul lor e ca răgetul leului. Ei râd, nu de sine – râd de gluma întregului cosmos. Au

trăit în vis, în somn, ameţiţi complet de dorinţă, și au privit existenţa prin dorinţă. Aceea nu era adevărata existenţă; era proiecţia somnului lor.

Tu iei întreaga existenţă ca pe un ecran, și apoi îţi proiectezi pe acel ecran propriile gânduri. Vezi lucruri care nu există și nu vezi lucruri care există. Iar mintea are explicaţii pentru toate. Dacă apare o îndoială, mintea explică. Ea creează teorii, filosofii, sisteme, doar ca să te simţi bine că totul e în regulă. Rostul tuturor filosofiilor este să facă viaţa convenabilă, astfel încât totul să arate în regulă, însă când eşti adormit nimic nu e în regulă.

A venit la mine un om, tatăl unei fete frumoase. Era foarte îngrijorat din cauza fiicei lui. Mi-a spus: „În fiecare dimineaţă se

simte cam rău. Am fost la toţi doctorii, și ei mi-au spus că fata n-are nimic. Ce e de făcut?” I-am răspuns: „Du-te la Mulla Nasruddin – el e înţeleptul de pe aici, el știe tot, căci nu l-am auzit niciodată spunând: «Nu știu». Du-te la el”.

Omul s-a dus, și m-am dus și eu la el, ca să văd ce spune Nasruddin. După ce omul i-a povestit toată treaba, Nasruddin a închis ochii, a cugetat, apoi a deschis ochii și a întrebat: „Îi dai lapte înainte de culcare?” „Da”, a răspuns omul. „Ei bine, am găsit problema”, a spus Nasruddin. „Dacă îi dai unui copil lapte înainte de culcare, atunci copilul se răsucește toată noaptea de pe-o parte pe alta, și de atâta zvârcolit laptele se face lapte bătut. Pe urmă laptele bătut se face brânză, apoi brânza se face unt, untul

se face grăsime, grăsimea se face zahăr, iar zahărul se face alcool, și uite așa, dimineaţa, firește că e mahmură”.

Asta fac toate filosofiile – explică lucruri care nu pot fi explicate, pretind că știu ceva care nu este știut. Însă ele fac viaţa convenabilă. Sunt ca niște sedative, poţi să dormi mai bine.

Ţine minte, asta este diferenţa dintre religiozitate și filosofie: filosofia este un tranchilizant, religiozitatea este un șoc; filosofia te ajută să dormi bine, religiozitatea te scoală din somn. Religiozitatea nu e filosofie – este o tehnică de a te scoate din inconștienţă, pe când toate filosofiile sunt tehnici care te ajută să dormi bine, îţi dau vise, utopii.

Religiozitatea îţi ia toate visele, toate

utopiile. Religiozitatea te aduce la adevăr, iar adevărul este posibil numai atunci când nu visezi. O minte care visează nu vede adevărul. O minte care visează transformă și adevărul în vis.

Poate ţi s-a întâmplat și ţie următorul lucru. Seara pui ceasul să sune, pentru că doua zi, în zori, trebuie să prinzi un tren. Dimineaţa, la ora fixată, ceasul începe să sune, iar mintea ta creează un vis, în care te afli într-un templu și clopotele bat. Imediat totul se explică, soneria ceasului nu mai e o problemă, nu te poate trezi.

Mintea e subtilă. Psihanaliștii au o mare nedumerire, nu înţeleg cum creează mintea explicaţii imediat, pe moment, cu o promptitudine fantastică. Probabil că le are pregătite dinainte și le livrează la momentul

oportun.

Oamenii sunt tot atât de neatenţi și nepăsători la ce se petrece în jurul lor ca și în timpul somnului.

Asta fac filosofiile, și de asta există atâtea filosofii – pentru că fiecare om are nevoie de o altă explicaţie. Filosofia care ajută pe altcineva să adoarmă nu o să te ajute pe tine. Și asta spune Heraclit. Încearcă să-l înţelegi. El spune:

În clipele lor de stare de veghe, oamenii sunt tot atât de neatenţi și nepăsători la ce se petrece în jurul lor ca și în timpul somnului.

În somn nu ești conștient de ce se petrece în jurul tău, dar oare când ești treaz ești conștient de ce se petrece în jurul tău?

S-au făcut multe cercetări. Din mesajele

care vin la tine, mintea nu lasă să intre nouăzeci și opt la sută – nouăzeci și opt la sută! Numai două la sută sunt lăsate să intre, și chiar și pe acelea două mintea le interpretează. Eu spun ceva, tu auzi altceva. Eu spun ceva, iar tu interpretezi spusele mele într-un așa fel încât să nu-ţi tulbure somnul. Mintea îţi dă imediat o interpretare. De asta ţi-e cu neputinţă să pătrunzi adevărul spuselor lui Buddha, ale lui Iisus, ale lui Heraclit și ale altora. Ei îţi vorbesc, îţi spun că au descoperit ceva, că au trăit ceva, însă tu interpretezi imediat, ai trucurile tale.

Aristotel a fost foarte intrigat de Heraclit. El a hotărât că omul ăsta trebuie să fi avut vreun defect de caracter. Probabil că Heraclit îl tulbura foarte tare pe

Aristotel, lucru de altfel explicabil, deoarece Aristotel se mișca pe orizontală, era maestru la asta, în timp ce Heraclit încerca să împingă oamenii în prăpastie, în abis. Aristotel se mișca pe terenul plan al logicii, iar Heraclit căuta să împingă oamenii în mister. Era nevoie de o explicaţie, drept pentru care Aristotel a spus: „Omul ăsta are un defect de vreun fel – biologic, fiziologic, caracterologic –, altfel de ce ar insista asupra paradoxului? De ce ar insista asupra misterului? De ce ar insista că există armonie între contrarii? Contrariile sunt contrarii, nu există nicio armonie. Viaţa e viaţă și moartea e moarte – asta e limpede, să nu amestecăm lucrurile. Omul ăsta pare să fie un zăpăcit”.

Lao Tzu spunea despre sine ce spunea

Aristotel despre Heraclit. Lao Tzu spunea: „Toată lumea pare să fie înţeleaptă, în afară de mine. Toţi par foarte deștepţi, în afară de mine. Sunt un prost!” Lao Tzu este unul dintre cei mai mari, cei mai înţelepţi oameni care s-au născut vreodată, dar printre ceilalţi se simţea un prost. Spunea: „Toată lumea pare să gândească limpede, numai eu am mintea încâlcită, sunt zăpăcit”. Și mai spunea Lao Tzu: „Când cineva ascultă fără minte învăţătura mea, se luminează. Dacă cineva ascultă învăţătura mea trecând-o prin minte, își găsește propriile explicaţii, care n-au nicio legătură cu mine. Iar atunci când cineva ascultă neascultând – există oameni care ascultă fără să asculte –, când cineva ascultă de parcă ar asculta, dar fără să asculte, atunci râde de prostia mea”. Iar

al treilea tip de minte este majoritar. Lao Tzu spune: „Dacă majoritatea oamenilor nu râd de tine, fii atent, că probabil spui ceva greșit. Dacă majoritatea râd, numai atunci spui ceva adevărat. Atunci când majoritatea te cred un prost, există o posibilitate să fii un om înţelept; altfel, nu există nicio posibilitate”.

Pentru Aristotel, Heraclit pare un zăpăcit. Și pentru oamenii de azi va părea la fel, pentru că Aristotel domină în toate universităţile din lume. Acum pretutindeni se predă logica, nu misterul. Studenţii de pretutindeni sunt învăţaţi să fie raţionali, nu mistici. Fiecare este instruit să fie precis. Dacă vrei să fii precis, trebuie să te miști pe orizontală. Acolo A este A, B este B, A nu este niciodată B. Dar în abisul misterios al

verticalei, graniţele se întâlnesc și se contopesc. Bărbatul e femeie, femeia e bărbat; ce e corect e greșit, ce e greșit e corect; întunericul e lumină, lumina e întuneric; viaţa e moarte, moartea e viaţă. Toate graniţele se întâlnesc și se contopesc.

De aceea, Dumnezeu este un mister, nu un silogism. Cei care oferă dovezi ale existenţei lui Dumnezeu fac un lucru imposibil; dovezile există pe orizontală.

Dumnezeu este un mister, nu un silogism.

Ăsta este sensul încrederii: cazi în abis, experimentezi abisul, dispari pur și simplu în el… și știi. Știi numai atunci când mintea nu e, niciodată înainte.

Proștii, deși aud.

Sunt ca surzii;

În cazul lor e valabilă afirmaţia

Că ori de câte ori sunt prezenţi

Sunt absenţi.

Oriunde ești prezent, exact acela e locul unde ești absent. Poţi fi altundeva, dar nu acolo unde ești. Oriunde ești, nu ești acolo.

În vechile scrieri tibetane se spune că Dumnezeu vine de multe ori la tine, dar nu te găsește niciodată acolo unde ești. Bate la ușa ta, dar gazda nu e acolo – e întotdeauna altundeva. Ești acasă sau în altă parte? Cum să te găsească Dumnezeu? Nu e nevoie să te duci tu la el, fii doar acasă și te va găsi el. El te caută exact cum îl cauţi tu pe el. Fii acasă, pentru ca atunci când vine el să te găsească. El vine de milioane de ori, bate la ușă, așteaptă la ușă, dar tu nu ești niciodată acolo.

Heraclit spune:

Proștii, deși aud.

Sunt ca surzii;

În cazul lor e valabilă afirmaţia

Că ori de câte ori sunt prezenţi

Sunt absenţi.

Ăsta e somnul: să fii absent, să nu fii prezent pentru clipa prezentă, să fii altundeva.

Ăsta e somnul: să fii absent, să nu fii prezent pentru clipa prezentă, să fii altundeva.

Mulla Nasruddin stătea în cafenea și vorbea despre mărinimia lui. Iar când vorbește el, se lasă dus de val și uită de toate. Când se lăuda el așa cu mărinimia lui, cineva a spus: „Nasruddin, dacă ești atât de mărinimos, de ce nu ne-ai invitat niciodată

la tine acasă? Nu ne-ai invitat nici măcar o dată la masă. Ce zici de asta?” Mulla Nasruddin era atât de înfierbântat, încât a uitat de tot de soţia lui, așa că a spus: „Veniţi chiar acum!” Cu cât se apropia de casă, cu atât era mai puţin euforic. Apoi își aduse aminte de soţie și i se făcu frică – veneau treizeci de persoane. Chiar în faţa casei, spuse: „Staţi așa! Știţi cu toţii că am nevastă. Și voi aveţi neveste, așa că știţi cum e. Lăsaţi-mă să mă duc mai întâi s-o conving, și pe urmă vă chem înăuntru”. A intrat în casă și a dispărut.

Ei au așteptat și au tot așteptat, iar el nu a mai venit, așa că au bătut la ușă. Nasruddin îi povestise soţiei lui ce se întâmplase, că se lăudase prea mult cu mărinimia lui și căzuse în plasă. Soţia lui a

spus: „Dar nu avem ce să punem pe masă la treizeci de persoane, iar la ora asta târzie nu se mai poate face nimic!” Nasruddin i-a spus: „Fă un lucru: când o să mai bată la ușă, ieși și spune-le că Nasruddin nu e acasă”.

Soţia lui a făcut întocmai. Când ei au bătut la ușă, a ieșit și a spus: „Nasruddin nu e acasă”.

Ei au spus: „Lucrul ăsta ne miră, pentru că am venit împreună cu el, el a intrat în casă și nu l-am văzut ieșind. Suntem treizeci de persoane care îl așteptăm aici, pe trepte. Du-te și caută-l. Trebuie că se ascunde undeva în casă”.

Soţia lui Nasruddin a intrat în casă și l-a întrebat ce să facă. El s-a înfierbântat. A spus: „Stai așa!” A ieșit afară și a spus:

„Cum adică s-a ascuns? Putea să fi ieșit pe ușa din spate!”

În logica lui, a uitat complet de sine. Logica e corectă, argumentul este corect, numai că el a uitat că el însuși spunea asta.

Asta ţi se întâmplă și ţie în fiecare zi. Nu ești prezent. Nu ești prezent nici pentru lume, nici pentru tine. Ăsta este somnul. Atunci, cum să auzi? Atunci, cum să vezi? Atunci, cum să simţi? Dacă nu ești prezent aici și acum, toate ușile sunt închise. Ești un om mort, nu ești viu. De asta Iisus le spune iarăși și iarăși ascultătorilor săi: „Dacă aveţi urechi, mă auziţi; dacă aveţi ochi, mă vedeţi!”

Probabil că Heraclit a găsit mulţi oameni care aveau urechi, dar nu auzeau, care aveau ochi, dar nu vedeau, deoarece casele

lor erau complet goale. Stăpânul nu era acasă. Ochii priveau, urechile auzeau, dar stăpânul nu era înăuntru. Ochii sunt exact ca ferestrele; dacă nu te uiţi pe ele, ele nu văd. Cum să vadă o fereastră? Trebuie să stai la fereastră, numai atunci vezi. Fereastra e doar fereastră, ea nu are simţuri. Dacă ești tu acolo, atunci se schimbă treaba.

Corpul este ca o casă, iar mintea călătorește; stăpânul e veșnic în altă parte, în călătorie, iar casa rămâne goală.

Corpul este ca o casă, iar mintea călătorește; stăpânul e veșnic în altă parte, în călătorie, iar casa rămâne goală. Iar viaţa bate la ușă – poţi s-o numești Dumnezeu sau cum vrei, numele nu contează; numește-o existenţă – aşadar existenţa bate întruna la

ușă, dar stăpânul nu e niciodată acolo. Acesta este somnul.

Omul nu trebuie să vorbească și să acţioneze de parcă ar dormi.

Acţionează, vorbește pe deplin conștient și vei constata că în tine se produce o schimbare formidabilă. Însuși faptul că ești conștient îţi schimbă acţiunile.

Atunci nu mai păcătuiești. Nu că trebuie să te controlezi, nu! Controlul este un înlocuitor de proastă calitate al conștienţei, un înlocuitor foarte prost; el nu ajută prea mult. Dacă ești conștient, nu e nevoie să-ţi controlezi mânia, căci atunci când conştientizezi mânia nu apare niciodată. Conștienţa și mânia nu pot exista împreună, nu pot convieţui. Același lucru este valabil și pentru invidie. În starea de conștienţă,

multe lucruri dispar pur și simplu – toate lucrurile care sunt negative.

Este exact ca lumina. Când în casa ta e lumină, mai poate exista întunericul acolo? Fuge pur și simplu. Când în casa ta e lumină, mai poţi să te împiedici de lucrurile din jur, mai poţi să te lovești de perete? Este lumină, vezi unde e ușa, ajungi la ea și ieși sau intri. Când e întuneric, bâjbâi, te împiedici, cazi. Când nu ești conștient, bâjbâi, te împiedici, cazi. Mânia nu e decât împiedicare; invidia nu e decât bâjbâit în întuneric. Tot ce e rău e rău, nu din cauza lucrului în sine, ci din cauză că tu trăiești în întuneric.

Dacă Iisus vrea să fie mânios, el poate să fie; el poate folosi mânia. Tu nu poţi s-o folosești – tu ești folosit de ea. Dacă Iisus

consideră că va fi bun și folositor, poate să folosească orice, el e un stăpân. Iisus poate să fie mânios fără a fi mânios. Mulţi oameni au lucrat cu Gurdjieff, și el era un om cumplit. Când se mânia, se mânia cumplit, semăna cu un criminal! Însă ăsta era doar un joc, doar un mijloc de a ajuta pe cineva. Și, imediat, fără nicio trecere, se uita la altcineva și zâmbea. Apoi se uita iarăși la persoana pe care se mâniase și era iarăși mânios și înspăimântător.

Este posibil. Atunci când ești conștient poţi să te folosești de orice! Până și otrava devine elixir atunci când ești conștient. Iar atunci când dormi, chiar și elixirul devine otravă, pentru că toată treaba depinde de faptul dacă ești atent sau nu. Acţiunile nu contează; ceea ce contează este să fii

conștient, să fii atent. Ce faci nu e important.

A fost odată un mare maestru, un maestru budist, Nagarjuna. Într-o zi a venit un hoţ la el. Hoţului îi căzuse tare drag Nagarjuna, pentru că nu mai văzuse un om atât de frumos și de bun. Și hoţul l-a întrebat: „Există vreo posibilitate să evoluez și eu? Dar trebuie să-ţi spun un lucru: sunt hoţ. Și încă ceva: nu mă pot lăsa de hoţie, așa că te rog să nu faci din asta o condiţie. Fac tot ce spui, dar de furat nu mă pot lăsa. Am încercat de multe ori, dar fără rezultat, așa că mi-am acceptat soarta. Sunt hoţ și am să rămân hoţ, așa că să nu mai vorbim despre asta. Am vrut să fie clar de la început”. Nagarjuna a spus: „De ce ţi-e frică? Cine o să spună despre tine că ești

hoţ?” Hoţul a spus: „Dar ori de câte ori mă duc la un călugăr sau la un preot, întotdeauna mi se spune: „Mai întâi lasă-te de furat”. Nagarjuna a râs și a spus: „Atunci trebuia să te duci la hoţi. De ce ar interesa pe cineva dacă ești hoţ sau nu? Pe mine nu mă interesează!”

Hoţul s-a bucurat foarte tare. A spus: „Atunci e în regulă. Se pare că acum pot să devin discipol. Tu ești maestrul potrivit”.

Nagarjuna l-a acceptat și i-a spus: „Acum poţi să te duci să faci ce vrei, dar cu o singură condiţie: Fii atent! Du-te și sparge o casă, intră, fură, fă ce vrei, asta nu mă privește pe mine, eu nu sunt hoţ – dar fă-o cu deplină conștienţă. Conştientizează tot ce faci”.

Hoţul nu s-a prins că i se întinsese o

capcană. A spus: „Atunci, e în regulă. Am să încerc”.

După trei săptămâni s-a întors la maestru și a spus: „M-ai păcălit. Am văzut că dacă sunt conștient nu pot să fur”.

Nagarjuna a răspuns: „Asta e treaba ta. Tu decizi dacă vrei să fii conștient sau vrei să fii hoţ. Pe mine nu mă interesează ce hotărăști tu”.

„Da, numai că acum nu mai e așa simplu. Am simţit gustul conștienţei, și era atât de bun, încât nu-mi mai vine să renunţ la ea. Chiar noaptea trecută am reușit pentru prima dată să pătrund în palatul regelui. Am intrat în vistierie. Puteam să fiu cel mai bogat om din lume, dar m-am luat după tine și am fost conștient. Și atunci, dintr-odată, n-am mai simţit nicio dorinţă să

fur. Diamantele mi se păreau pietre obișnuite. Era o prostie să fur niște pietre obișnuite. Am hotărât că nu merită”.

Odată ce ai cunoscut starea de conștienţă, nimic nu mai merită – ai cunoscut cea mai mare binecuvântare a vieţii. Dintr-odată, multe lucruri își pierd importanţa, devin prostești; motivaţia dispare, dorinţa dispare, visurile se destramă.

Odată ce ai cunoscut starea de conștienţă, nimic nu mai merită.

Omul nu trebuie să vorbească și să acţioneze

De parcă ar dormi.

Cei treji au o singură lume în comun.

Cei care dorm au fiecare o lume privată, a lor.

Visele sunt private, absolut private! Nimeni nu poate să intre în visul tău. Nu poţi să împarţi un vis cu persoana iubită. Soţul și soţia dorm în același pat, dar visează separat. Nu poţi să împarţi un vis pentru că el e nimic – cum să împarţi nimic? Este ca un balon de săpun, absolut nonexistenţial. Nu poţi să-l împarţi, trebuie să visezi singur.

Din cauză că există atâţia oameni care dorm, există atâtea lumi. Fiecare are lumea lui; dacă dormi, trăiești închis în propriile gânduri, concepţii, vise, dorinţe. Ori de câte ori te întâlneşti cu altcineva, se ciocnesc două lumi. Lumi în coliziune – asta e situaţia.

Uită-te la un cuplu care stă de vorbă; de fapt, nu stau de vorbă deloc. Soţul vorbește

despre serviciu, despre salariu; soţia se gândește la rochiile pentru Crăciun. Fiecare dintre ei are lumea lui interioară, privată, dar lumile lor private se întâlnesc undeva – se ciocnesc, mai degrabă –, pentru că rochiile soţiei depind de salariul soţului, iar salariul soţului trebuie să asigure rochiile soţiei. Soţia spune „Iubitule”, dar în spatele cuvântului „iubit” sunt rochiile; ea se gândește la ele. De fiecare dată când soţia spune „Iubitule”, soţului i se face imediat frică. El nu o arată, bineînţeles, pentru că atunci când cineva îţi spune „Iubitule”, nu poţi să arăţi că ţi-e frică. El spune: „Ce este, dragă? Te simţi bine?”, dar în sufletul lui îi e frică, pentru că se gândește la salariu și știe că vine Crăciunul și că salariul lui e în pericol.

Soţia lui Mulla Nasruddin îi spunea: „Ce s-a întâmplat? În ultimul timp, nici măcar când plâng și lacrimile mi se rostogolesc pe obraz nu mă întrebi «De ce plângi?»”.

Nasruddin a spus: „Ajunge! – mă costă prea mult să întreb. Am făcut de multe ori greșeala asta în trecut, și m-am învăţat minte, căci lacrimile alea nu sunt doar lacrimi, în spatele lor se ascund rochii, o casă nouă, mobilă nouă, o mașină nouă, multe lucruri. Lacrimile alea sunt doar începutul”.

Dialogul nu e posibil, pentru că în fiecare există o lume privată. Numai conflictul este posibil.

Visele sunt private, adevărul nu.

Visele sunt private, adevărul nu. Adevărul nu poate să fie privat – adevărul

nu poate să fie al meu sau al tău, adevărul nu poate să fie creștin sau hindus, indian sau grec. Adevărul nu poate fi privat. Visele sunt private. Ţine minte, tot ce e privat aparţine lumii viselor. Adevărul este un cer deschis; el este unul pentru toţi.

Or fi vorbind Lao Tzu, Buddha și Heraclit în limbi diferite, însă toţi vor să spună același lucru, indică același lucru. Ei nu trăiesc în lumi private. Lumea privată a dispărut odată cu visele și dorinţele lor, odată cu mintea. Mintea are o lume privată, dar conștiinţa nu are lumi private. Cei treji au o lume în comun… Toţi cei care sunt treji au o singură lume în comun – care este existenţa. Iar toţi cei care dorm și visează au propriile lor lumi.

Trebuie să renunţi la lumea ta; asta este

singura renunţare pe care ţi-o cer. Nu spun să-ţi lași nevasta, nu spun să-ţi lași slujba, nu spun să lași totul, nu! Îţi spun doar să abandonezi lumea viselor, propria lume a viselor. Pentru mine, asta înseamnă să fii sannyasin. Vechii sannyasini părăseau această lume, cea vizibilă. Plecau în Himalaya, își lăsau nevestele și copiii, or nu ăsta e rostul. Nu asta e lumea care trebuie părăsită; cum să o părăsești? Chiar și Himalaya aparţine acestei lumi. Adevărata lume la care trebuie să renunţi este mintea, lumea privată care visează. Dacă renunţi la ea, chiar și atunci când stai în piaţă ești în Himalaya. Dacă nu renunţi la ea, și în Himalaya vei crea în jurul tău o lume privată.

Cum să scapi de tine? Oriunde te duci,

vei fi cu tine. Oriunde te duci, te vei purta la fel. Situaţiile pot să fie altele, dar cum poţi să fii tu altul? Vei dormi și în Himalaya. Care e diferenţa că dormi în Pune sau în Boston, că dormi în Londra sau în Himalaya? Oriunde ai fi, vei visa. Lasă-te de visat! Fii mai vigilent, mai atent. Dintr-odată visele vor dispărea, și odată cu visele vor dispărea și toate suferinţele.

Tot ce vedem când suntem treji e moarte.

Când dormim, vise.

Fragmentul ăsta e cu adevărat frumos. Ori de câte ori dormi vezi vise, iluzii – propria ta creaţie, lumea ta privată. Când ești treaz, ce vezi? Heraclit spune: „Când ești treaz, vezi pretutindeni în jur moarte”.

Poate de asta nu vrei să vezi. Poate de

asta visezi și te înconjori cu un nor de vise, astfel încât să nu fii nevoit să te confrunţi cu moartea. Dar ţine minte un lucru: un om devine religios numai atunci când întâlneşte moartea, niciodată înainte.

Când te întâlneşti cu moartea, când ești cu ea faţă în faţă, când nu o eviţi, când nu te eschivezi, când nu fugi, când nu te înconjori cu un nor – când ești faţă în faţă cu realitatea morţii –, devii dintr-odată conștient că moartea e viaţă. Cu cât pătrunzi mai adânc în moarte, cu atât pătrunzi mai adânc în viaţă, pentru că, spune Heraclit, contrariile se întâlnesc și se contopesc, devin una.

Ţine minte, dacă încerci să fugi de moarte, fugi și de viaţă. De asta arăţi ca un mort. Ăsta e paradoxul: fugi de moarte și

rămâi mort; înfruntă moartea și devii viu. În clipa în care înfrunţi moartea atât de adânc, atât de intens încât simţi că mori – apare criza. Asta e crucea lui Iisus, criza muribundului. În clipa aceea mori într-o lume – lumea orizontalei, lumea minţii – și învii în altă lume.

Învierea lui Iisus nu e un fenomen fizic. Creștinii au creat în mod inutil atâtea teorii în jurul ei. Nu este o înviere a acestui corp, este o înviere în altă dimensiune a acestui corp; este o înviere în altă dimensiune a altui corp, care nu moare niciodată. Acest corp este temporar, acel corp este veșnic. Iisus învie în altă lume, lumea adevărului. Lumea privată a dispărut.

În ultima clipă, Iisus spune că e îngrijorat. Chiar și un om ca Iisus e

îngrijorat când e pe moarte, așa trebuie să fie. El îi spune lui Dumnezeu: „Dumnezeul meu, pentru m-ai părăsit?” El ar vrea să se agaţe de orizontală, ar vrea să se agaţe de viaţă – chiar și un om ca Iisus!

În ultima clipă, Iisus spune că e îngrijorat. Chiar și un om ca Iisus e îngrijorat când e pe moarte, așa trebuie să fie. El îi spune lui Dumnezeu: „Dumnezeul meu, pentru ce m-ai părăsit?” El ar vrea să se agaţe de orizontală, ar vrea să se agaţe de viaţă – chiar și un om ca Iisus!

Așa că nu trebuie să te simţi vinovat. Și tu ai vrea să te agăţi de viaţă. Acesta este omul din Iisus, și este mai uman decât Buddha și Mahāvīra. Acesta este omul; ajunge faţă în faţă cu moartea și e tulburat, plânge, dar nu dă înapoi; nu se prăbușește.

Imediat își dă seama ce cere, apoi spune: „S-a isprăvit!” – se destinde, capitulează. Imediat roata se întoarce – nu mai e pe orizontală; a intrat pe verticală, în adâncime. Acolo el învie întru veșnicie.

Mori pentru timp, ca să învii în veșnicie; mori pentru minte, ca să devii viu în conștiinţă. Mori pentru gândire ca să te naști în conștienţă.

Heraclit spune: „Tot ce vedem când suntem treji e moarte...” De asta trăim în vise, de asta luăm somnifere, narcotice, droguri – ca să nu înfruntăm realitatea. Dar realitatea trebuie înfruntată. Dacă o înfrunţi, realitatea devine adevăr; dacă fugi de ea, trăiești în minciună. Dacă înfrunţi realitatea, realitatea devine ușa spre adevăr. Realitatea este moartea; trebuie să

înfrunţi asta. Iar adevărul va fi viaţă, viaţă veșnică, viaţă din abundenţă, viaţă care nu se sfârșește niciodată.

Conştientizarea și centrarea

Mai întâi trebuie să lămurim ce se înţelege prin conştientizare. Mergi pe stradă. Ești conștient de multe lucruri – de magazine, de oamenii care trec pe lângă tine, de trafic, de toate. Ești conștient de multe lucruri, numai de un lucru nu ești conștient – și anume, de tine. Mergi pe stradă, ești conștient de multe lucruri, numai de tine nu ești conștient! Această conștienţă de sine (conştientizarea sinelui) a fost numită de Gurdjieff „neuitare de sine”. Gurdjieff spune: „Permanent, oriunde ai fi, amintește-ţi de tine”.

Indiferent ce faci, fă permanent un lucru în sinea ta: fii conștient că tu faci acel lucru. Fii conștient de tine când mănânci, când mergi, când asculţi, când vorbești. Când ești supărat, fii conștient că ești supărat. Această permanentă neuitare de sine creează în tine o energie foarte subtilă. Începi să fii o fiinţă cristalizată.

În mod obișnuit ești o masă fluidă, o combinaţie de multe lucruri, fără un centru. Lucruri în constantă deplasare și schimbare, fără un stăpân înăuntru. Conștienţa te face stăpân. Și când spun stăpân, mă refer la prezenţă – o prezenţă continuă. Indiferent ce faci sau nu faci, un lucru trebuie să fie constant în conștiinţa ta, și anume că exiști.

Simpla conștienţă de sine creează un

centru – un centru de liniște, un centru de autoritate interioară. Este un centru de putere lăuntrică. De asta buddhaşii vorbesc despre „focul conștienţei” – este un foc. Dacă începi să devii conștient, începi să simţi în tine o energie nouă, un foc nou, o viaţă nouă. Și datorită acestei vieţi noi, acestei energii noi, multe lucruri care te dominau dispar pur și simplu. Nu trebuie să te lupţi cu ele.

În mod obișnuit, te lupţi cu supărarea, cu lăcomia, cu sexul, din cauză că ești slab. Așa că, în realitate, nu lăcomia, sexul, supărarea sunt problema, slăbiciunea este problema. Odată ce începi să fii mai tare în interior, odată ce începi să simţi o prezenţă interioară – care ești tu –, energiile tale se cristalizează, se centrează într-un singur

punct, și se naște un sine. Eul este o interpretare falsă a sinelui. Fără să ai un sine, continui să crezi că ești un sine – ăsta este eul. Eul înseamnă un sine fals.

Maulungputra, un căutător al adevărului, a venit la Buddha. Buddha l-a întrebat: „Ce cauţi?”

Maulungputra a răspuns: „Îmi caut sinele. Ajută-mă!”

Buddha i-a cerut să promită că va face tot ce i se spune, la care Maulungputra a început să plângă și a spus: „Cum pot să promit? Nu sunt – nu sunt încă, cum să promit? Nu știu ce am să fiu mâine, nu am un sine care să promită, așa că nu-mi cere imposibilul. Am să-mi dau toată silinţa – asta e tot ce pot să spun. Am să mă străduiesc. Dar nu pot să spun că voi face tot ce spui,

căci cine o să facă? Eu îl caut pe cel care poate să promită și să se ţină de promisiune. Eu nu sunt încă”.

Buddha a spus: „Asta am vrut să aud, Maulungputra. Dacă ai fi promis, te dădeam pe ușă afară. Dacă ai fi spus «Îţi promit că am să fac», aș fi știut că de fapt nu ești în căutarea sinelui, pentru că cel care își caută sinele trebuie să știe că el nu este încă. Altfel, care e scopul căutării? Dacă ești deja, nu mai e nevoie să cauţi. Tu nu ești! Iar dacă poţi să simţi acest lucru, atunci eul se evaporă”.

Eul este o noţiune falsă despre ceva care nu există deloc. Sinele înseamnă centrul care poate să promită. Acest centru se creează fiind permanent conștient, constant conștient. Fii conștient că faci ceva – că stai,

că acum te duci la culcare, că acum adormi, că te prăbușești în somn. Încearcă să fii conștient clipă de clipă, și vei începe să simţi că în tine se naște un centru; lucrurile au început să se cristalizeze, și există o centrare. Acum totul se raportează la un centru.

Eul este o noţiune falsă despre ceva care nu există deloc.

Noi suntem lipsiţi de un centru. Uneori ne simţim centraţi, dar asta numai pentru că atunci există o situaţie care ne face conștienţi. Ori de câte ori te afli pe neașteptate într-o situaţie primejdioasă, începi să simţi în tine un centru, pentru că în caz de primejdie devii conștient. Dacă cineva vrea să te omoare, în clipa aceea nu poţi gândi; nu poţi să fii inconștient în acea

clipă, întreaga ta energie e centrată, și acea clipă se solidifică. Nu poţi să te deplasezi în trecut, nu poţi să te deplasezi în viitor – această clipă devine totul. Și atunci nu ești conștient numai de ucigaș – devii conștient de tine, cel care urmează să fie ucis. În acel moment începi să simţi în tine un centru.

De asta jocurile periculoase prezintă atracţie. Când Hillary a escaladat pentru prima dată Everestul, trebuie să fi simţit dintr-odată un centru în el. La fel și cel care a pus pentru prima dată piciorul pe Lună. De asta pericolul atrage. Conduci o mașină, și mărești tot mai mult viteza, până când viteza devine periculoasă. Atunci nu mai poţi să gândești; gândurile încetează. Atunci nu poţi să visezi, nu te poţi lăsa în voia imaginaţiei. Atunci prezentul devine solid.

În acel moment periculos când în orice fracţiune de secundă poţi să mori, devii conștient de un centru în interiorul tău. Pericolul prezintă atracţie pentru că numai în caz de pericol te simţi centrat.

De asta jocurile periculoase prezintă atracţie. De asta pericolul atrage. Atunci nu mai poţi să gândești; gândurile încetează. Atunci nu poţi să visezi, nu te poţi lăsa în voia imaginaţiei. Atunci prezentul devine solid.

Nietzsche spune undeva că războiul trebuie să continue, pentru că numai în război se simte uneori un sine – un centru –, deoarece războiul înseamnă pericol. Iar atunci când moartea devine o realitate, viaţa devine intensă. Când moartea e aproape, viaţa devine intensă și ești centrat.

Atunci când în orice moment ești conștient de tine, există centrare. Dar dacă această conştientizare ţine de situaţie (apare într-o anumită situaţie), când situaţia a luat sfârșit, centrarea va dispărea.

Așadar, caută să fii conștient în orice activitate obișnuită, nu doar în situaţii de criză. Când stai pe scaun, caută să fii conștient nu numai de scaun, nu numai de cameră, nu numai de mediul ambiant, ci și de tine, cel care stă pe scaun. Închide ochii și simte-te; coboară în tine și simte-te. Eugen Herrigel învăţa cu un maestru zen arta tragerii cu arcul. Învăţa de trei ani această artă. Iar maestrul spunea mereu: „E bine. Ce faci tu e bine, dar nu destul”. Herrigel a devenit un arcaș iscusit. Nimerea ţinta în procent de sută la sută, și totuși

maestrul spunea: „Te descurci bine, dar nu destul”.

Herrigel era intrigat. „Dar ce vrei mai mult? Nu ratez nici măcar o dată. Dintr-o sută de ţinte, le nimeresc pe toate!” Se spune că maestrul zen a spus: „Pe mine nu mă interesează cum tragi cu arcul sau dacă nimerești ţinta. Mă interesezi tu. Ai ajuns un tehnician desăvârșit, însă atunci când arcul slobozește săgeata, nu ești conștient de tine, așa că e zadarnic! Când direcţionezi săgeata în arc, trebuie și în interior să-ţi direcţionezi conștienţa. Dacă ratezi ţinta, nu contează, dar ţinta lăuntrică nu trebuie ratată. Ai ajuns tu un tehnician desăvârșit, dar ești un imitator”. Însă pentru mintea occidentală sau, de fapt, pentru mintea modernă – iar mintea occidentală este

mintea modernă – acest lucru este foarte greu de conceput. Pare un nonsens. Arta arcașului constă în eficienţa nimeririi ţintei.

Herrigel era din ce în ce mai dezamăgit, și într-o zi a spus: „Renunţ. E imposibil. Atunci când ţintești ceva, toată atenţia ta este îndreptată spre ţintă, spre obiect, și dacă vrei să fii un arcaș perfect, trebuie să uiţi de tine – să fii atent numai la ţintă și să uiţi de toate. Numai ţinta trebuie să existe”. Dar maestrul zen îl silea continuu să-și creeze încă o ţintă în interior. El spunea că săgeata trebuie să fie dublu orientată: să fie aţintită spre ţinta exterioară, dar și spre cea interioară – sinele.

Dar lui Herrigel îi era cu neputinţă să priceapă ce îi spunea maestrul, așa că s-a hotărât să plece. A venit să-și ia la revedere

de la maestru, însă a trebuit să aștepte, pentru că maestrul era ocupat, trăgea la ţintă, învăţând pe altcineva. Herrigel s-a așezat să aștepte ca maestrul să se elibereze. Pentru prima dată, nu era implicat, stătea și se uita. Și-atunci, dintr-odată, a fost atent la maestru și și-a dat seama de conștienţa dublu orientată a acestuia. Maestrul ţintea. Timp de trei ani Herrigel fusese permanent cu același maestru, dar niciodată nu se uitase ce făcea el, fusese preocupat de propriul său efort. Acum, pentru prima dată a văzut și și-a dat seama. S-a ridicat imediat, a venit la maestru, i-a luat arcul din mână, a ţintit și a slobozit săgeata. Iar maestrul a spus: „Perfect! Pentru prima dată, ai reușit! Mă bucur!”

Ce făcuse Herrigel? Pentru prima dată, a fost centrat în sine. Ţinta era acolo, dar și el era acolo, era prezent.

Așa că, indiferent ce faci – orice, chiar și când stai doar –, fii dublu orientat. Ia aminte la ce se petrece în afară, dar ia aminte și la cine este în interior.

Lin-chi ţinea o prelegere într-o dimineaţă, și cineva a întrebat dintr-odată: „Cine sunt eu?” Lin-chi a coborât în sală și s-a dus la omul respectiv. Toată sala a încremenit. Nimeni nu înţelegea ce făcea, de ce nu răspunsese de pe estradă. Lin-chi s-a oprit în faţa celui care întrebase și l-a privit în ochi un timp, după care a spus: „Nu mă întreba pe mine. Intră în tine și descoperă cine întreabă. Închide ochii. Nu întreba «Cine sunt eu?» Intră în tine și

descoperă cine e cel din interior care pune întrebarea asta. Uită de mine. Găsește sursa întrebării. Intră adânc în tine!”

Se spune că omul a închis ochii, a rămas liniștit și apoi, dintr-odată, s-a luminat. A deschis ochii, a râs, i-a atins lui Lin-chi picioarele și a spus: „Tu mi-ai răspuns. Am pus multora întrebarea asta și am primit multe răspunsuri, însă niciunul nu s-a dovedit cel adevărat. Tu ai fost singurul care mi-a răspuns”.

Poate să răspundă cineva la întrebarea ta „Cine sunt eu?” În situaţia de mai sus, cu mii de ochi aţintiţi asupra lui și într-o liniște mormântală, omul acela a închis ochii și, dintr-odată, a devenit conștient de esenţa lui tainică.

Acest lucru trebuie descoperit, iar

conştientizarea este metoda de a descoperi această esenţă tainică. Cu cât ești mai inconștient, cu atât ești mai departe de tine însuţi. Cu cât ești mai conștient, cu atât te apropii mai mult de tine. Atunci când conștienţa este totală, ești în centru. Când gradul de conștienţă este mai mic, ești mai aproape de periferie. Când ești inconștient, ești la periferie, unde centrul este complet uitat. Acestea sunt cele două moduri de deplasare.

Cu cât ești mai inconștient, cu atât ești mai departe de tine însuţi.

Te poţi deplasa spre periferie – atunci te deplasezi spre inconștienţă. Când te uiţi la un film, când stai undeva și asculţi muzică uitând de tine, ești la periferie. Când citești Bhagavad Gīta sau Biblia sau Coranul și uiţi

de tine, ești la periferie. Indiferent ce faci, dacă nu uiţi de tine, ești aproape de centru. Apoi, dintr-odată, într-o zi ești în centru, ai energie. Acea energie este foc. Întreaga viaţă, întreaga existenţă este energie, este foc. Foc este numele vechi; acum i se spune electricitate. Omul l-a etichetat cu multe, multe denumiri, dar „foc” e bine. Electricitatea pare un pic cam moartă; focul este mai viu.

Acţionează cu atenţie. Drumul e lung și anevoios, și e greu să fii conștient, atent chiar și o singură clipă; mintea pâlpâie continuu. Însă nu e cu neputinţă. Este anevoios, este greu, dar nu imposibil. Este posibil pentru fiecare. Este nevoie doar de efort, un efort din toată inima. Nimic nu trebuie lăsat pe dinafară; nimic din interior

nu trebuie lăsat neatins. Pentru conștienţă trebuie sacrificat totul; numai atunci este descoperită flacăra lăuntrică. E acolo.

Unitatea esenţială la toate religiile care au existat și vor exista vreodată este acest singur cuvânt conștienţă.

Iisus spune o parabolă... Stăpânul unei case mari a plecat și le-a spus servitorilor săi să fie permanent atenţi, să vegheze, pentru că el se poate întoarce în orice clipă. Așa că ei trebuiau să fie atenţi zi și noapte, continuu. Nu le-a dat o zi fixă, o oră anume, o dată fixă. Dacă le-ar fi spus: „Mă întorc în cutare zi, la cutare oră”, ei ar fi putut să doarmă, ar fi putut să facă ce voiau și să fie atenţi numai în ziua respectivă și la ora precizată. Însă el le-a spus că se poate întoarce în orice clipă, aşadar ei trebuiau să

stea de veghe noapte și zi.

Aceasta este o parabolă despre viaţă. Nu poţi să amâni. Stăpânul poate să vină în orice clipă. Trebuie să stai permanent de veghe, să fii continuu atent.

Stăpânul poate să vină în orice clipă. Trebuie să stai permanent de veghe, să fii continuu atent.

Atenţia, conștienţa este tehnica de a te centra, de a ajunge la focul lăuntric. Este acolo, ascuns; poate fi descoperit. Și odată descoperit, numai atunci putem intra în templu – nu înainte, niciodată înainte.

Însă noi ne amăgim prin simboluri. Simbolurile trebuie să ne arate realităţile adânci, însă noi ne folosim de ele pentru a ne amăgi. Ardem tămâie, ne închinăm la lucruri exterioare și ne simţim împăcaţi că

am făcut ceva. Ne simţim religioși fără să fim deloc religioși. Asta se întâmplă; asta a devenit pământul. Fiecare se crede religios numai pentru că urmează simboluri exterioare, fără foc lăuntric.

Fă eforturi chiar dacă dai greș. La început vei eșua. Vei eșua iar și iar, dar chiar și eșecul te va ajuta. Când nu reușești să fii conștient măcar o clipă, îţi vei da seama pentru prima dacă cât de inconștient ești.

Când mergi pe stradă, nu poţi să faci câţiva pași fără să devii inconștient, fără să uiţi de tine. Citești un indicator și uiţi de tine. Trece cineva, te uiţi la el, și uiţi de tine.

Eșecurile te vor ajuta. Îţi vor arăta cât de inconștient ești. Și chiar și atunci când

devii conștient că ești inconștient, câştigi o anume conștienţă. Dacă un nebun devine conștient că e nebun, e pe drumul către însănătoșire. Ai încercat să nu te superi, ţi-ai impus de multe ori acest lucru, și totuși te superi în continuare. Ai încercat să nu fii lacom, dar mereu cazi în capcana lăcomiei. Ai încercat tot felul de lucruri ca să te schimbi, dar nimic n-a avut succes. Ai rămas același.

Și iată că eu îţi spun că există un secret simplu – conştientizarea. Îţi vine greu să crezi că simpla conştientizare te va ajuta, când nimic altceva nu ţi-a fost de folos? Un secret este o cheie. Cheile sunt mici. O cheie mică poate să deschidă un lacăt mare.

Când oamenii îl întrebau pe Buddha: „Ce-ar trebui să facem să nu ne supărăm

sau ce ar trebui să facem să nu fim lacomi sau ce ar trebui să facem să nu mai fim atât de obsedaţi de sex sau de mâncare?”, răspunsul lui era mereu același: „Fiţi conștienţi. Aduceţi conștienţa în viaţa voastră”.

Discipolul lui, Ananda, asculta cum oamenii îi prezentau fiecare problema lui, boala lui, și era nedumerit că reţeta era aceeași. De aceea l-a întrebat: „Ce e cu tine? Ei vin cu boli diferite – unul e bolnav de lăcomie, altul e bolnav de sex, și tot așa –, dar tu le prescrii tuturor aceeași reţetă”. Iar Buddha a spus: „Bolile lor sunt diferite, întocmai ca visele lor”.

Dacă două sute de persoane dorm, ele au două sute de vise. Dar dacă fiecare vine și mă întreabă cum să scape de visul său,

medicamentul este același: Trezește-te! N-am să dau fiecăruia alt medicament; reţeta o să fie aceeași. Medicamentul poate fi numit conştientizare sau atenţie concentrată, sau luare-aminte, sau meditaţie – există diverse nume pentru același medicament. Analistul și martorul

Abordarea occidentală este să te gândești la problemă, să-i găsești cauzele, să intri în istoria problemei, în trecutul problemei, să dezrădăcinezi problema chiar de la început. Să decondiţionezi mintea sau să recondiţionezi mintea, să recondiţionezi trupul, să înlături toate imprinturile care au fost lăsate pe creier – asta este abordarea occidentală. Psihanaliza pătrunde în memorie; ea lucrează acolo. Intră în

copilăria ta, în trecutul tău; merge înapoi. Descoperă de unde a apărut problema – poate cu cincizeci de ani în urmă, când erai copil, problema a apărut în relaţia cu mama ta – apoi se întoarce.

O istorie de cincizeci de ani! O afacere care trenează de foarte mult timp. Dar găsirea cauzelor unei probleme și rezolvarea ei nu sunt de mare ajutor, pentru că există milioane de probleme; nu e numai o chestiune de o singură problemă. Dacă te ocupi de fiecare problemă, pentru a-ţi rezolva problemele dintr-o viaţă vei avea nevoie de milioane de vieţi! Va trebui să te naști iar și iar, de milioane de ori. Iar acele milioane de vieţi în care vei rezolva problemele acestei vieţi vor crea fiecare propriile lor probleme... și așa mai departe.

Este absurd!

Dar și corpul este supus aceleiași abordări psihanalitice: rolfing, bioenergetică și alte metode care încearcă să elimine imprinturile asupra corpului, din musculatură. Iarăși se intră în istoria corpului. Dar un lucru e sigur la ambele abordări, care lucrează după același șablon logic – problema vine din trecut, așa că ea trebuie cumva atacată în trecut.

Mintea omului a încercat mereu să facă două lucruri imposibile. Unul e să reformeze trecutul – ceea ce nu se poate. Trecutul e trecut, s-a întâmplat, în trecut nu se poate intra cu adevărat, se poate intra cel mult în amintiri; ăsta nu e trecutul adevărat, sunt doar amintiri. Trecutul nu mai este, deci nu poţi să-l reformezi. Ăsta

este unul dintre ţelurile imposibile ale omenirii, și omul a suferit foarte mult din cauza lui. Vrei să desfaci trecutul – cum să-l desfaci? Trecutul este absolut. Trecutul înseamnă că întregul potenţial al unui lucru s-a terminat; el a devenit actual. Acum nu mai există nicio posibilitate să-l reformezi, să-l desfaci, să-l refaci. Nu poţi să faci nimic cu trecutul.

Viitorul înseamnă ceea ce nu este încă; nu poţi să-l stabilești. Viitorul rămâne deschis la orice.

Iar al doilea lucru imposibil care a dominat mereu mintea omului este stabilirea viitorului – ceea ce iarăși nu se poate. Viitorul înseamnă ceea ce nu este încă; nu poţi să-l stabilești. Viitorul rămâne deschis la orice.

Viitorul este potenţialitate pură; până când nu se întâmplă, nu poţi să fii sigur în privinţa lui. Trecutul este certitudine pură; el s-a întâmplat. Acum nu se mai poate face nimic în privinţa lui. Între trecut și viitor, omul stă în prezent, gândindu-se la imposibil. El vrea să fie sigur cu privire la viitor, la ziua de mâine – ceea ce nu se poate. Să-ţi intre bine în minte – nu se poate. Nu-ţi irosi clipa prezentă încercând să faci viitorul sigur. Viitorul este incertitudine; asta este însăși calitatea lui. Nu-ţi pierde vremea privind înapoi. Trecutul s-a întâmplat, e un fenomen mort. Nu se poate face nimic în privinţa lui. Cel mult, poţi să-l reinterpretezi, atâta tot. Psihanaliza asta face – îl reinterpretează. Reinterpretarea este posibilă, dar trecutul

rămâne același.

În timp ce psihanaliza încearcă să refacă trecutul, astrologia încearcă să facă viitorul sigur. Niciuna nu este știinţă, dar ambele au milioane de adepţi, pentru că așa e omul! El vrea să fie sigur cu privire la viitor, așa că se duce să consulte un astrolog, se duce la un ghicitor în Tarot, și există o mie și unu de moduri de a se amăgi. Și apoi există oameni care spun că pot să schimbe trecutul – îi consultă și pe ei.

Sfatul meu e să termini cu prostiile. Nu te mai duce nici la psihanalist, nici la astrolog. Trecutul e terminat – termină și tu cu el. Iar viitorul nu s-a întâmplat încă. Ce-o fi, vei vedea – acum nu se poate face nimic. Poţi doar să distrugi momentul prezent, care este singurul moment disponibil, real.

Occidentalii studiază continuu problemele, cum să le rezolve. Ei iau problemele foarte în serios! Le analizează după o logică pe baza unor puncte de plecare, și acea logică pare perfectă. Tocmai am citit o anecdotă.

Un mare filosof și matematician de renume mondial era la bordul unui avion. Stătea pe locul lui și se gândea la probleme de matematică foarte complicate, când deodată căpitanul a anunţat în difuzoare: „Ne cerem scuze, o să avem o ușoară întârziere. Motorul unu s-a oprit, și acum zburăm cu trei motoare”.

După vreo zece minute, alt anunţ: „Ne pare rău, întârzierea va fi mai mare. Motoarele doi și trei s-au oprit, și a rămas numai motorul patru în funcţiune”. La care

filosoful s-a întors spre cel care stătea lângă el și a spus: „Asta-i bună! Dacă se oprește și celălalt, o să stăm aici sus toată noaptea!”

Când gândești pe o anumită linie, însăși direcţia ei face posibile anumite lucruri – chiar și lucruri absurde. Odată ce Freud a deschis ușile unei anumite logici, ea a dominat întregul secol.

Orientalii au o concepţie diferită. În primul rând, ei spun că nicio problemă nu e serioasă. În clipa în care spui că nicio problemă nu e serioasă, problema e moartă în procent de nouăzeci și nouă la sută. Întreaga ta viziune cu privire la ea se schimbă.

Orientalii au o concepţie diferită. În primul rând, ei spun că nicio problemă nu e serioasă. În clipa în care spui că nicio

problemă nu e serioasă, problema e moartă în procent de nouăzeci și nouă la sută. Întreaga ta viziune cu privire la ea se schimbă. În al doilea rând, orientalii spun că problema există pentru că te identifici cu ea. Nu are nicio legătură cu trecutul, nu are nimic de a face cu istoria ei. Există pentru că te identifici cu ea – asta e realitatea. Și asta e cheia rezolvării tuturor problemelor.

De exemplu, ești un om furios. Dacă te duci la un psihanalist, el va spune: „Du-te în trecut... cum a apărut această furie? În ce situaţii s-a accentuat și s-a imprimat în minteata? Va trebui să ștergem toate imprinturile alea. Va trebui să-ţi curăţăm complet trecutul”.

Dacă te duci la un mistic oriental, el îţi va spune: „Crezi că ești furios, te-ai

identificat cu furia – de asta lucrurile merg prost. Data viitoare când te cuprinde furia, fii doar un privitor, fii doar un martor. Nu te identifica cu furia. Nu spune: «Sunt furios». Uită-te la ea cum se produce de parcă s-ar produce pe un ecran de televizor. Uită-te la tine de parcă te-ai uita la altcineva”.

Ești conștiință pură. Când norul furiei te înconjoară, stai și uită-te la ea, și rămâi vigilent, ca să nu te identifici. Toată treaba este să nu te identifici cu problema. Odată ce ai învăţat asta, totul e rezolvat, ai găsit cheia. Și aceeași cheie va deschide toate lacătele. Ea e valabilă și pentru lăcomie, și pentru sex, și pentru orice altceva de care e mintea capabilă.

Orientalii spun să nu te identifici. La asta se referă Gurdjieff când vorbește

despre „neuitare de sine”. Nu uita că ești un martor, fii atent – asta spune Buddha. Fii atent că un nor trece pe lângă tine – poate că norul vine din trecut, dar asta nu are importanţă. El trebuie să aibă un anumit trecut, nu poate veni așa, din senin. Trebuie că vine dintr-o anumită succesiune de evenimente, dar lucrul ăsta e lipsit de relevanţă. De ce să-ţi baţi capul cu el? Chiar acum, chiar în clipa asta, detașează-te de el. Desprinde-te definitiv de el, puntea poate fi sfărâmată chiar acum – ea poate fi sfărâmată numai acum. Acum e momentul să te desidentifici de acel nor venit din trecut.

Trecutul și condiţionările lui există, însă ele există fie în corp, fie în creier, ele nu există în conștiinţa ta, deoarece conștiinţa

nu poate fi condiţionată.

Trecutul și condiţionările lui există, însă ele există fie în corp, fie în creier, ele nu există în conștiinţa ta, deoarece conștiinţa nu poate fi condiţionată. Conștiinţa rămâne liberă – libertatea este calitatea ei esenţială, libertatea este natura ei. Frumuseţea conștiinţei este că ea nu cunoaşte graniţe, nu cunoaşte bariere. Conștiinţa nu poate fi condiţionată. Ani de zile ai primit o anumită educaţie în cadrul căreia ai cunoscut tot felul de reprimări. Azi îţi dai seama că tot acel sistem educaţional a fost o nebunie – asta înseamnă că conștiinţa ta nu s-a identificat cu acel tip de educaţie. Dacă poţi să spui că tot acel sistem educaţional a fost o nebunie, înseamnă că nu ești nebun. Sistemul a eșuat; nu a funcţionat. Nu ești

nebun, de aceea vezi întregul sistem ca o nebunie. Ca să vezi nebunia ca nebunie, e nevoie de sănătate mintală. Numai un om sănătos la cap vede că asta este nebunie. Sistemul educaţional nebunesc care ţi-a fost impus ani de zile a eșuat; toată acea condiţionare represivă a eșuat. Condiţionarea nu reușește decât în măsura în care te identifici cu ea. În clipa în care te detașezi de ea, nu mai face parte din conștiinţa ta.

Frumuseţea conștiinţei este că ea poate scăpa din toate. Cu o clipă în urmă erai englez; înţelegând absurditatea naţionalismului și a rasismului, în clipa următoare nu mai ești englez. Nu spun că pielea ta albă se va schimba; ea va rămâne albă, dar tu nu te mai identifici cu albii; nu

mai ești împotriva negrilor. Înţelegi că rasismul e o prostie. Nu spun că doar prin faptul că înţelegi că nu mai ești englez vei uita limba engleză, nu. Ea va rămâne pe mai departe în memoria ta, dar conștiinţa ta a scăpat, conștiinţa ta stă pe un deal și se uită în vale – acum, în vale englezul e mort, iar tu stai pe deal, departe, detașat, neatins. Întreaga metodologie orientală se poate reduce la un singur verb: a fi martor. Iar întreaga metodologie occidentală se poate reduce la un singur cuvânt: analiză. Analizând, mergi în cerc. Fiind martor, ieși din cerc.

Întreaga metodologie orientală se poate reduce la un singur cuvânt: (a fi) martor. Iar întreaga metodologie occidentală se poate reduce la un singur lucru: analiză.

Analizând, mergi în cerc. Fiind martor, ieși din cerc.

Analiza este un cerc vicios. Dacă, de pildă, începi să-ţi analizezi sexualitatea, vrând, nevrând te întorci în trecut ca să vezi când a început ea. La paisprezece ani? Dar atunci a venit așa, din senin? Trebuie că se pregătea în corp, deci când a început? Când te-ai născut? Dar când erai în uterul mamei nu se pregătea? Atunci când? În clipa în care ai fost conceput? Dar înainte de asta jumătate din sexualitatea ta se maturiza în ovulul mamei, iar cealaltă jumătate, în spermatozoidul tatălui. Și dacă mergi mai în urmă, ajungi la Adam și Eva! Și nici chiar atunci nu te oprești, trebuie să mergi până la însuși Dumnezeu Tatăl – de ce l-a creat pe Adam?...

Analiza nu ajută niciodată cu adevărat. Ea te adaptează ceva mai mult la realitatea ta, atâta tot. E un fel de ajustare, te ajută să capeţi o oarecare înţelegere a problemelor tale, a genezei lor, a felului cum au apărut. Iar acea înţelegere intelectuală te ajută să te adaptezi mai bine la societate, dar rămâi aceeași persoană. Prin ea nu se produce nicio transformare, nicio schimbare radicală.

A fi martor este o revoluţie. Este o schimbare radicală chiar de la rădăcină. Atunci când ești martor, ia fiinţă un om cu totul nou, deoarece conștiinţa ta scapă de toate condiţionările. Condiţionările există în corp și în minte, dar conștiinţa rămâne necondiţionată. Ea este pură, întotdeauna pură. Este virgină; virginitatea ei nu poate fi

violată.

Abordarea orientală te face atent la această conștiinţă virgină, la această puritate, la această inocenţă. Orientalii pun accentul pe cer, occidentalii pun accentul pe nori. Norii au o geneză; dacă vrei să descoperi de unde provin, trebuie să te duci la ocean, apoi la soare și la evaporarea apei, și la formarea norilor, și la circulaţia apei în natură, și tot așa te miști în cerc. Este o roată.

Cerul nu are geneză. Cerul este necreat; el nu e produs de nimic. De fapt, pentru ca ceva să existe, în primul rând este nevoie de un cer. Cerul este o necesitate – o condiţie sine qua non. Teologul creștin spune că Dumnezeu a creat lumea. Întreabă-l dacă înainte ca Dumnezeu să creeze lumea a

existat sau nu vreun cer. Dacă spune că nu a existat niciun cer, unde exista Dumnezeu? Trebuia să aibă un spaţiu. Dacă nu exista niciun spaţiu, unde a creat el lumea? Unde a pus-o? Spaţiul este o necesitate chiar și pentru existenţa lui Dumnezeu. Nu poţi să spui: „Dumnezeu a creat spaţiul”. Asta e absurd, pentru că atunci el n-ar fi avut unde să existe înainte de a crea spaţiul. Spaţiul l-a precedat pe Dumnezeu.

Trebuie să găsești centrul ciclonului, și lucrul ăsta poţi să-l faci numai atunci când ești martor.

Cerul a existat dintotdeauna. Abordarea orientală e menită să-ţi atragă atenţia asupra cerului, te face conștient de cer. Abordarea occidentală te face tot mai atent la nori și te ajută puţin, dar nu te face

conștient de esenţa ta tainică. Devii ceva mai conștient de circumferinţă, dar nu și de centru. Iar circumferinţa este un ciclon. Trebuie să găsești centrul ciclonului, și lucrul ăsta poţi să-l faci numai atunci când ești martor.

Starea de martor nu-ţi va schimba condiţionarea. Ea nu îţi va schimba musculatura corpului. Dar starea de martor te va ajuta să-ţi dai seama că ești dincolo de musculatură, de toate condiţionările. În acel moment de transcendenţă, nu mai există nicio problemă – nu pentru tine.

Este la latitudinea ta să alegi ce vrei. Corpul va continua să poarte musculatura, mintea va continua să poarte condiţionarea. Dacă uneori tânjești după problemă, intră în corp și în minte, găsește problema și

bucură-te de ea. Dacă nu vrei s-o ai, rămâi afară. Problema va rămâne ca un imprint în fenomenul minte – corp, dar tu vei sta departe de ea, detașat.

Așa funcţionează un buddha. Tu te folosești de memorie, și un buddha se folosește de memorie, însă el nu se identifică cu ea. El folosește memoria ca un mecanism. El rămâne stăpânul, memoria (mintea) rămâne servitor. Un buddha nu neagă utilitatea minţii, însă nu o lasă să domine.

Așa că problemele vor exista, însă ele vor exista doar în formă de sămânţă în corp și în minte. Cum să-ţi schimbi trecutul? Să zicem că în trecut ai fost catolic; dacă timp de patruzeci de ani ai fost catolic, cum să schimbi acei patruzeci de ani și să nu fii

catolic? Nu, acei patruzeci de ani vor rămâne ca o perioadă în care ai fost catolic, dar poţi să ieși din asta. Acum știi că a fost doar identificare. Acei patruzeci de ani nu pot fi distruși, și nici nu e nevoie să fie distruși. Dacă ești stăpânul casei, nu e nevoie. Ba chiar te poţi folosi de acei patruzeci de ani într-un anumit fel, într-un fel creator.

Dacă te simţi prea amărât fără suferinţă, poţi să o ai.

Toate imprinturile lăsate pe creier, pe musculatura corpului vor exista, dar ca sămânţă – vor exista potenţial. Dacă te simţi prea singur și vrei probleme, poţi să le ai. Dacă te simţi prea amărât fără suferinţă, poţi să o ai. Problemele vor rămâne mereu disponibile, dar nu e nevoie să le ai. Nu e o

necesitate. Poţi să le ai sau poţi să nu le ai – tu alegi.

Starea de martor este tehnica prin care ajungi la centrare. Am vorbit despre centrare. Omul poate să trăiască de la periferia sa sau poate trăi din centrul său. Periferia aparţine eului, centrul aparţine fiinţei. Dacă trăiești din eu, întotdeauna ești în relaţie cu ceilalţi. Periferia e în relaţie cu ceilalţi.

Indiferent ce faci nu e o acţiune, este o reacţie – faci lucrul respectiv ca răspuns la ceva ce ţi s-a făcut. De la periferie nu există acţiune, totul este reacţie – nimic nu vine din centrul tău. Într-un fel, ești un sclav al împrejurărilor. Tu nu faci nimic, mai degrabă ești forţat.

Din centru, situaţia se schimbă

diametral. Din centru, începi, sancţionezi; începi să existi pentru prima dată, nu ca un sclav, ci ca om cu drepturi depline.

Buddha trecea printr-un sat. Un grup de oameni care nu erau de acord cu învăţăturile lui au început să-l huiduie, să-l insulte. Buddha i-a ascultat în tăcere și apoi a spus: „Dacă aţi terminat, lăsaţi-mă să-mi văd de drum. Trebuie să ajung în satul învecinat, unde mă așteaptă alţi oameni. Dacă mai aveţi ceva pe suflet, mă întorc tot pe drumul ăsta și puteţi să terminaţi ce aveţi de spus”.

Foarte intrigaţi, oamenii au spus: „Dar noi te-am huiduit, te-am insultat! N-ai de gând să răspunzi?” Buddha a spus: „Eu nu reacţionez niciodată. Ce faceţi voi e treaba voastră – eu nu reacţionez, nu mă puteţi

forţa să fac ceva. Puteţi să mă huiduiţi, e treaba voastră – eu nu sunt un sclav. Am devenit un om liber. Eu acţionez din centrul meu, nu de la periferie, iar huiduielile voastre îmi pot atinge numai periferia, nu centrul. Centrul meu rămâne neatins”. Ești atins nu pentru că centrul tău e atins, ci numai pentru că nu ai centru. Ești doar periferie, te-ai identificat cu periferia. Periferia este atinsă de tot ce se întâmplă. Ea este chiar graniţa ta, deci tot ce se întâmplă o atinge. În clipa în care ai un centru, te distanţezi de periferie. Orice poate să atace periferia, dar nu pe tine. Tu rămâi izolat, detașat. Între tine ca periferie și tu, centru, există o distanţă. Iar acel spaţiu nu poate fi încălcat de nimeni altcineva, pentru că nimeni nu poate

pătrunde în centru. Lumea exterioară te poate atinge numai la periferie.

Așa că Buddha a spus: „Acum sunt centrat. Acum zece ani era altfel; dacă m-aţi fi huiduit atunci, aș fi reacţionat. Însă acum doar acţionez”.

Trebuie să înţelegi clar diferenţa dintre acţiune și reacţiune. Iubești pe cineva pentru că acel cineva te iubește. Și Buddha te iubește, dar nu pentru că îl iubești tu; asta e lipsit de relevanţă. Este irelevant dacă îl iubești sau îl urăști – el te iubește pentru că iubirea lui este o acţiune, nu o reacţie. Acţiunea vine de la tine, reacţia îţi este impusă. Centrarea înseamnă că acum ai început să acţionezi.

Trebuie să înţelegi clar diferenţa dintre acţiune și reacţiune.

Și mai trebuie să ţii minte ceva: când acţionezi, acţiunea este întotdeauna totală. Când reacţionezi, reacţia este parţială, fragmentată, pentru că nu ești implicat cu adevărat în ea. Este implicată doar periferia ta, deci nu poate fi totală. Așa că dacă iubești ca reacţie la iubirea altcuiva, iubirea ta nu poate fi niciodată totală – e mereu parţială. Iar asta înseamnă multe, pentru că dacă iubirea e parţială, spaţiul rămas va fi umplut de ură. Dacă blândeţea ta e parţială, spaţiul rămas va fi umplut de cruzime. Dacă bunătatea ta e parţială, ce va umple spaţiul rămas? Dacă Dumnezeul tău e parţial, vei avea nevoie de Diavol ca să umpli spaţiul rămas.

Asta înseamnă că o acţiune parţială este menită să fie contradictorie, în conflict cu

ea însăși. Psihologia modernă spune că iubești și urăști simultan.

Mintea ta este contradictorie – te raportezi la același obiect cu iubire și cu ură. Iar dacă iubirea și ura există simultan, se produce confuzie – o confuzie otrăvitoare. Blândeţea ta este amestecată cu cruzime, milostenia ta este furt, iar rugăciunea ta devine un soi de violenţă. Chiar dacă încerci să fii sfânt la periferie, sfinţenia ta o să aibă o tentă de păcat. La periferie, totul e contradictoriu.

Numai atunci când acţionezi din centru acţiunea ta e totală. Iar când acea acţiune este totală, ea are o frumuseţe a ei. Când acţiunea este totală, este clipă de clipă. Când acţiunea este totală, nu cari amintiri – n-ai nevoie! Când acţiunea e parţială, ea e o

treabă în suspensie.

Mănânci ceva – dacă mâncatul este parţial, când termini de mâncat vei continua să mănânci în gând. Mâncatul va rămâne în suspensie. Numai o acţiune totală are un început și un sfârșit. O acţiune parţială este o serie continuă, fără început și sfârșit. Ești acasă, și ţi-ai adus cu tine prăvălia. Ești la prăvălie, și ţi-ai adus casa și problemele casnice. Niciodată, nici un singur moment nu ești total într-o acţiune sau într-un loc.

O acţiune totală are un început și un sfârșit. Este și apoi nu mai este. Ești complet liber să treci de la ea la necunoscut. Altfel te învârţi în cerc, un cerc vicios. Din cauză că trecutul nu e niciodată terminat, el vine în prezent. Merge mai departe și pătrunde în viitor.

O acţiune totală are un început și un sfârșit. Este și apoi nu mai este.

Așa că, în realitate, mintea parţială, mintea periferică își poartă trecutul – iar trecutul este un lucru mare! Chiar dacă nu iei în seamă vieţile trecute, trecutul e un lucru mare. Nu poţi trăi cu acest trecut în cârcă – fiecare clipă a prezentului este atât de delicată și de proaspătă, iar această povară moartă o s-o ucidă. Trecutul tău îţi omoară prezentul, iar când prezentul este mort, el devine o parte a poverii. Când este viu, nu face parte din tine – când devine mort, când e ucis de trecutul tău mort, atunci devine al tău, face parte din tine. Asta e situaţia.

În clipa în care începi să acţionezi din centru, fiecare acţiune este totală, atomică.

Există și apoi nu mai există, s-a consumat. Te eliberezi complet de ea. Treci mai departe fără nicio povară – neîmpovărat. Și numai atunci poţi să trăiești în clipa nouă care întotdeauna există, venind proaspăt din ea. Dar poţi să intri proaspăt în ea numai atunci când n-ai niciun trecut de cărat.

Dar dacă trecutul este neterminat, va trebui să-l cari după tine, căci mintea are tendinţa de a termina totul. Dacă rămâne ceva neterminat în timpul zilei, noaptea îl vei visa, pentru că asta este tendinţa minţii – să termine tot. În clipa în care e terminat, mintea scapă de povara acelui lucru. Atât timp cât nu e terminat, mintea revine întruna la el.

Tot ce faci, indiferent că e vorba de

dragoste, sex, prietenie, este neterminat. Și nu poţi să-l termini, să-l faci să fie total, dacă rămâi la periferie.

Tot ce faci, indiferent că e vorba de dragoste, sex, prietenie, este neterminat. Și nu poţi să-l termini, să-l faci să fie total, dacă rămâi la periferie. Cum să fii centrat în tine? Cum să realizezi această centrare astfel încât să nu mai fi la periferie? Prin tehnica stării de martor, a asistării.

Există sute de tehnici prin care se obţine centrarea, dar asistarea este o parte de bază a fiecărei tehnici. Indiferent de tehnică, asistarea, starea de martor este partea esenţială. Așadar, ar fi mai bine s-o numim tehnica tehnicilor. Nu este o tehnică oarecare; procesul asistării ca martor este partea esenţială a tuturor tehnicilor.

Se poate vorbi despre asistare și ca tehnică pură. De exemplu, J. Krishnamurti vorbește despre asistare ca fiind o tehnică pură. Însă asta este ca și cum ai vorbi despre spirit fără corp. Nu poţi să-l simţi, nu poţi să-l vezi. Pretutindeni spiritul este întrupat – simţi spiritul prin corp. Bineînţeles că spiritul nu e corpul, însă îl simţi prin intermediul corpului. Fiecare tehnică este doar un corp, iar asistarea ca martor este sufletul. Poţi vorbi despre asistarea ca martor independent de corp, de materie; atunci ea devine abstractă, total abstractă.

În lumea asta nu există nimic ca spirit pur. Totul este întrupat. Asistarea ca martor este spiritul tuturor tehnicilor spirituale, iar toate tehnicile sunt corpuri, corpuri diferite.

Așa că mai întâi trebuie să înţelegem ce este asistarea ca martor (starea de martor), iar apoi putem înţelege asistarea prin intermediul unor corpuri, al unor tehnici.

Cunoaştem gândirea, și trebuie să începem de la gândire pentru a ști ce înseamnă asistarea ca martor, pentru că trebuie să începi de la ce cunoști.

Cunoaştem gândirea – gândirea înseamnă judecată; vezi ceva și judeci. Vezi o floare și spui că e frumoasă sau nu-i frumoasă. Auzi un cântec și îl apreciezi sau nu-l apreciezi. Apreciezi ceva sau condamni ceva. Gândirea e judecată – în clipa în care gândești, ai început să judeci.

Gândirea înseamnă evaluare. Nu poţi să gândești fără să evaluezi.

Gândirea înseamnă evaluare. Nu poţi să

gândești fără să evaluezi. Cum să te gândești la o floare fără s-o evaluezi? În clipa în care te gândești la ea spui că e frumoasă sau nu e frumoasă. Trebuie să o încadrezi într-o categorie sau alta, pentru că gândirea presupune categorisire. În clipa în care ai categorisit un lucru – l-ai etichetat, l-ai denumit –, te-ai gândit la el.

Gândirea nu e cu putinţă fără judecată. Dacă nu judeci, poţi să rămâi conștient, dar nu poţi să gândești.

Vezi o floare, și eu îţi spun: „Uită-te la ea, dar nu gândi”. Așadar, ce poţi să faci? Ce faci dacă nu te las să gândești? Poţi să fii doar martor. Poţi doar să fii conștient de floare. Poţi constata faptul că floarea e aici. Dacă nu te las să gândești, nu poţi să spui: „E frumoasă. Nu e frumoasă. O știu”. Sau

„Mi-e străină, n-am mai văzut-o”. Nu poţi să spui nimic. Cuvintele nu pot fi folosite pentru că fiecare cuvânt are o valoare. Fiecare cuvânt este o judecată de valoare, o opinie. Limbajul este burdușit cu opinii personale, nu poate fi imparţial. În clipa în care ai folosit un cuvânt ai emis o părere.

Așadar, nu poţi folosi limbajul, nu poţi să te exprimi prin cuvinte. Dacă eu spun: „Asta e o floare – uită-te la ea, dar nu gândi”, atunci exprimarea prin cuvinte nu e permisă. Deci, ce poţi să faci? Poţi doar să fii martor. Să fii martor înseamnă să fii acolo fără să te gândești, doar să constaţi existenţa a ceva, fără nicio interpretare. A fi martor presupune o conştientizare pasivă. Ia aminte – pasivă. Gândirea este activă, faci ceva. Indiferent ce vezi, faci ceva cu

acel lucru. Nu ești pasiv, nu ești ca o oglindă – faci ceva. În clipa în care faci ceva, schimbi lucrul respectiv.

Văd o floare și spun: „E frumoasă” – am schimbat-o. Acum i-am imprimat ceva florii. Acum, indiferent care e floarea, pentru mine este o floare plus părerea mea că e frumoasă. Acum floarea e departe, între mine și ea s-a interpus aprecierea mea că e frumoasă. Acum, pentru mine floarea nu mai e aceeași, calitatea s-a schimbat. Am intervenit eu, judecata mea a penetrat realitatea. Acum e mai mult ficţiune, și mai puţin realitate.

Impresia că floarea este frumoasă nu aparţine florii, îmi aparţine mie.

Impresia că floarea este frumoasă nu aparţine florii, îmi aparţine mie. Așadar,

mintea mea a pătruns în floare, face parte din ea. Iar când spun că mintea mea face parte din floare înseamnă că trecutul meu face parte din floare, pentru că atunci când spun: „Floarea asta e frumoasă” înseamnă că am apreciat-o prin prisma cunoștinţelor mele trecute. Experienţele din trecut, concepţiile din trecut mă fac să spun că este frumoasă – o apreciez conform trecutului.

Mintea înseamnă trecut, amintiri. Trecutul s-a impus prezentului. Acum nu mai există nicio floare – floarea, ca o realitate în sine, nu mai există. A intervenit trecutul și a distrus-o. Am interpretat – asta înseamnă gândire. Gândirea înseamnă aducerea trecutului într-un fapt prezent.

De asta gândirea nu poate să te conducă niciodată la adevăr – pentru că adevărul e

virgin și trebuie confruntat în toată virginitatea lui. În clipa în care îţi aduci trecutul în el, îl distrugi. Atunci este o interpretare, nu recunoaşterea faptului că atare. Puritatea lui se pierde.

Gândirea înseamnă aducerea trecutului în prezent. Starea de martor înseamnă numai prezent; privești pur și simplu, detașat, fără să aduci trecutul în prezent.

Starea de martor este o stare pasivă. Nu faci nimic – ești! Ești acolo, pur și simplu. Ești prezent. Floarea este prezentă, tu ești prezent, ești martor la prezenţa ei, relaţia este una de mărturie. Când floarea e prezentă, iar tot trecutul tău e prezent, nu tu, relaţia este de gândire.

Ce e gândirea? Gândirea este aducerea minţii în prezent. Gândirea înseamnă

întotdeauna trecut. Gândirea e moartă, starea de martor e vie. Gândirea e activă, face ceva. Când ești martor, nu faci nimic, doar exiști.

Așa că dacă vei continua să gândești, n-ai să știi niciodată cum e să fii martor. Ca să fii martor și atât, trebuie să încetezi să gândești. Dar cum să faci? Gândirea este un obicei vechi, e greu să te dezbari de el. Ca să scapi de acest obicei mecanic al gândirii, când faci ceva caută să conştientizezi că faci lucrul respectiv, fii atent la ce faci și atât. Este greu, și la început o să ţi se pară imposibil, dar nu este. Lasă să existe doar acţiunea, iar tu fii martor la ea. Nu-ţi crea imagini în minte – imaginile sunt gânduri. Starea de martor este o stare de non-minte, de non-gândire. Încearcă să faci lucruri

obișnuite, mișcări ale corpului, fără să gândești. Buddha folosea această tehnică pentru a-și urmări respiraţia. El le spunea discipolilor săi: „Urmăriţi-vă continuu respiraţia. Nu faceţi nimic, doar urmăriţi cum inspiraţi și expiraţi. Nu rataţi nici măcar o respiraţie. Respiraţia este esenţială pentru viaţa corpului, iar conştientizarea respiraţiei este esenţială pentru viaţa centrului interior”.

Respiră, fii conștient. Dacă ești atent la respiraţia ta, nu poţi gândi, pentru că mintea nu poate să facă simultan două lucruri – să gândească și să fie martoră.

Respiră, fii conștient. Dacă ești atent la respiraţia ta, nu poţi gândi, pentru că mintea nu poate să facă simultan două lucruri – să gândească și să fie martoră.

Starea de martor este o conştientizare pasivă, fără nicio acţiune lăuntrică. Conştientizarea în sine nu este o acţiune.

Într-o zi, Mulla Nasruddin era adâncit în gânduri. Se vedea pe faţa lui că era foarte îngrijorat. Soţia lui s-a alarmat și l-a întrebat: „Ce e cu tine, Nasruddin? La ce te gândești? Care e problema, de ce ești îngrijorat?”

Mulla a deschis ochii și a spus: „Am o mare problemă, o problemă esenţială. Mă gândesc de unde știi când ești mort. Cum știi că ești mort? Dacă e să mor, cum am să recunosc că sunt mort? Eu n-am mai cunoscut moartea. Să recunoști înseamnă să știi ceva dinainte. Văd pe cineva și recunosc că este X sau Y sau Z, pentru că l-am cunoscut. Moartea n-am cunoscut-o.

Cum am s-o recunosc când o veni? Asta e problema, și sunt foarte îngrijorat. Iar când sunt mort, nici nu pot să întreb pe altcineva, așa că și ușa aia e închisă”.

Soţia lui a râs și a spus: „Îţi faci griji inutil. Când vine moartea, știi imediat, pentru că te răcești, ești rece ca gheaţa”. Mulla Nasruddin a răsuflat ușurat. Avea un semn sigur.

După două sau trei luni, tăia lemne în pădure. Era o dimineaţă de iarnă, și totul era îngheţat. Simţindu-și mâinile reci, și-a amintit dintr-odată vorbele soţiei lui și și-a spus: „În regulă. Vine moartea, și sunt departe de casă, și nu pot să informez pe nimeni. Ce să fac acum? Am uitat s-o întreb pe soţia mea. Ea mi-a spus ce simţi când vine moartea, dar nu și ce să faci”. A stat în

cumpănă o vreme, apoi și-a adus aminte că văzuse mulţi morţi la viaţa lui și s-a gândit: „E bine să mă întind pe jos, toţi morţii pe care i-am văzut erau culcaţi pe ceva, deci asta făcuseră”. Zis și făcut. S-a întins pe jos și, bineînţeles, a început să i se facă din ce în ce mai frig – moartea îi dădea târcoale. Măgarul lui se odihnea lângă el, sub un copac. Doi lupi, crezându-l pe Mulla mort, i-au atacat măgarul. Mulla a deschis ochii, s-a uitat și s-a gândit: „Morţii nu pot să facă nimic. Dacă aș fi fost viu, lupilor, nu v-aţi fi atins de măgarul meu. Dar acum sunt mort și n-am nicio putere. Nu s-a auzit de vreun mort care să facă ceva. Pot numai să fiu martor”.

Dacă mori complet pentru trecutul tău, nu poţi decât să asiști ca martor la clipa

prezentă. Ce altceva să faci? A fi martor înseamnă să mori pentru trecut, să nu ai amintiri, să nu ai gânduri, nimic. Deci nu poţi să judeci, să evaluezi, căci evaluarea este posibilă numai în comparaţie cu experienţele trecute. Gândirea nu e cu putinţă – gândirea este cu putinţă numai dacă trecutul e adus în prezent. Așa că dacă nu poţi să gândești, ce altceva poţi să faci? Să asiști, doar, să fii martor.

În vechea literatură sanscrită, învăţătorul era definit ca fiind moartea – acharya mrityuh. În Upanishada Katha, Nachiketa este trimis la Yama, zeul morţii, să înveţe. Iar atunci când Yama îl ademenește cu o mulţime de lucruri – cai, elefanţi, avuţii, regat –, Nachiketa spune: „Am venit să învăţ ce e moartea, pentru că

până nu știu ce e moartea, nu știu ce e viaţa”.

Așa că pe vremuri învăţătorul era cunoscut ca omul care devenea moarte pentru discipol, care îl ajuta să moară pentru ca să poată renaște. Nicodim l-a întrebat pe Iisus: „Învăţătorule, cum pot să intru în împărăţia lui Dumnezeu?” Iisus a răspuns: „Adevărat îţi spun că, dacă un om nu se naște din nou, nu poate vedea împărăţia lui Dumnezeu”.

Trebuie să renaști în fiecare clipă. Nu renaști o dată și pe urmă gata, ai terminat.

Iar această renaștere nu e un eveniment, e un proces continuu. Trebuie să renaști în fiecare clipă. Nu renaști o dată și pe urmă gata, ai terminat. Viaţa este o naștere continuă, iar moartea este și ea continuă.

Mori o dată, pentru că n-ai trăit deloc. Dacă trăiești, atunci va trebui să mori clipă de clipă. Mori în fiecare clipă pentru trecut, oricum a fost el, frumos sau un iad. Fii clipă de clipă proaspăt și tânăr, renaște în fiecare clipă. Iar dacă ești proaspăt, nu poţi decât să asiști, să fii martor.2

Încordarea și relaxarea

Acum trebuie înţeles un lucru. Hipnotizatorii au descoperit o lege fundamentală, pe care au numit-o „Legea efectului invers”. Dacă te străduiești din greu să faci ceva fără să înţelegi principiile fundamentale, rezultatul va fi exact opus.

E ca atunci când înveţi să mergi pe bicicletă. Ești pe un drum liniștit, fără trafic,

și vezi la marginea drumului o bornă kilometrică. Drumul are o lăţime de douăzeci de metri, iar borna e mică, dar ţie ţi se face frică. Dacă intri în bornă și te răstorni? Uiţi că drumul e lat, singurul lucru care te preocupă este cum să eviţi borna, să nu intri în ea și să te lovești. Acum coliziunea este absolut inevitabilă. Cu cât te apropii mai mult de bornă, cu atât te străduiești mai mult să o eviţi, cu atât te concentrezi mai mult asupra ei. Devine o forţă hipnotică, te hipnotizează. Devine ca un magnet.

Asta este o lege fundamentală în viaţă. Oamenii încearcă să evite multe lucruri și cad pradă acelorași lucruri. Dacă depui un efort mare să eviţi ceva, rezultatul este exact invers – ești o victimă sigură a acelui

lucru.

Fii relaxat. Nu te strădui din greu, fii relaxat, căci numai fiind relaxat te poţi feri, poţi să fii vigilent. Atunci când ești relaxat, ești conștient. Fii calm, liniștit.

Cui se datorează încordarea ta? Faptului că te identifici cu tot felul de gânduri, de temeri – teama de moarte, de faliment, de boală, tot soiul de temeri, încordarea îţi afectează și corpul, nu numai mintea. Corpul și mintea alcătuiesc un singur sistem, așa că atunci când mintea e încordată, și corpul e încordat.

Poţi să începi cu conştientizarea; conştientizarea te face să nu te mai identifici cu mintea, cu temerile din ea. Se relaxează și corpul, firește.

Poţi să începi și de la celălalt capăt.

Relaxează-te, lasă încordarea să dispară, și pe măsură ce te relaxezi tot mai mult vei constata că în tine apare o anumită conștienţă. Relaxarea și conștienţa sunt inseparabile. Însă este mai ușor să începi de la conştientizare, pentru că efortul de a te relaxa creează o anumită tensiune.

În America a apărut o carte, iar dacă vrei să găsești tot felul de cărţi tâmpite, America e locul. Nu mi-a venit să cred când am văzut titlul cărţii respective. Titlul este Trebuie să te relaxezi. Păi dacă trebuie, cum să te relaxezi? Acel „trebuie” te face să fii încordat, însuși cuvântul creează imediat încordare. „Trebuie” vine ca o poruncă de la Dumnezeu. Probabil că acela care a scris cartea nu știe nimic despre relaxare și despre complexitatea relaxării.

În Orient, noi n-am început niciodată meditaţia de la relaxare; am început meditaţia de la conştientizare. Apoi relaxarea vine de la sine, nu trebuie să o aduci. Dacă încerci să o aduci, va apărea o anumită încordare. Ea trebuie să vină de la sine, numai atunci va fi relaxare pură.

Dacă vrei, poţi să încerci de la relaxare, dar nu conform povăţuitorilor americani. În sensul experienţei lumii interioare, America este cel mai copilăros loc de pe pământ. Europa e puţin mai bătrână – însă Orientul a trăit mii de ani de căutare a sinelui lăuntric.

America nu are decât trei sute de ani – în viaţa unei naţiuni trei sute de ani sunt nimic –, de aceea America reprezintă cel mai mare pericol pentru lume. Arme

nucleare în mâinile copiilor... Rusia se comportă mai raţional; ea este o ţară veche și are toate experienţele unei lungi istorii. America nu are istorie. E doar un bebeluș sau nici măcar un bebeluș, doar un făt în uter. În comparaţie cu societăţi ca India și China, ea a fost abia concepută. Este periculos să le dai acestor oameni arme nucleare.

Există probleme economice, sociale, politice și religioase și toate te chinuie. Este greu să începi cu relaxarea; de aceea noi, cei din Orient, nu începem niciodată cu relaxarea. Dar, dacă vrei, părerea mea e că poţi să începi și așa. Am lucrat cu occidentali și am ajuns să știu că, neaparţinând lumii orientale, ei nu cunosc curentul oriental al conștienţei; vin dintr-o

tradiţie diferită, care nu a cunoscut niciodată conștienţa.

Pentru occidentali mai ales, am creat meditaţii precum Meditaţia Dinamică. Cât timp am condus tabere de meditaţie la care participau oameni din Occident, am folosit o meditaţie care consta din a vorbi aiurea, singur, păsărește, cum s-ar spune, și Meditaţia Kundalini. Dacă vrei să începi cu relaxarea, trebuie mai întâi să practici aceste meditaţii. Ele îţi vor scoate toată încordarea din corp și din minte, și apoi e foarte ușor să te relaxezi. Nici nu știi câte ai acumulat în tine, și asta e cauza încordării.

Meditaţia păsărească de care spuneam se făcea în tabere din munţi. La oraș era greu, pentru că vecinii ar fi înnebunit, ar fi dat telefon la poliţie, văitându-se că nu pot

trăi de gălăgie. Această meditaţie consta în aceea că fiecare avea voie să spună cu glas tare tot ce îi trecea prin minte, să chiuie, să bolborosească, să facă tot ce voia, cu condiţia să nu se atingă de alt participant. Fiecare era liber să se manifeste cum voia. Astfel, unul scotea sunete nearticulate, altul stătea în cap, altul își arunca hainele și alerga gol – timp de o oră întreagă.

Un bărbat avea obiceiul să stea zilnic în faţa mea – trebuie să fi fost broker – și, când începea meditaţia, mai întâi zâmbea doar la gândul ce avea să facă. Apoi lua telefonul, un telefon imaginar, desigur, și uitându-se cu coada ochiului la mine – eu evitam să mă uit la el, ca să nu-i tulbur meditaţia – vindea și cumpăra acţiuni timp de o oră.

Toată lumea făcea lucruri care mai de

care mai ciudate. Când meditaţia se sfârșea, erau zece minute pentru relaxare, și îi vedeai pe toţi căzând la pământ, nu de la vreun efort, ci pentru că erau pur și simplu epuizaţi. După ce aruncaseră din ei tot gunoiul, se relaxau. Unii veneau la mine și îmi spuneau: „Prelungește acele zece minute, pentru că în viaţa noastră n-am cunoscut o așa relaxare, o astfel de plăcere”.

Dacă vrei să începi cu relaxarea, mai întâi trebuie să treci printr-un proces de curăţare – Meditaţia Dinamică, Meditaţia Kundalini sau meditaţia de care tocmai am vorbit. Această meditaţie se datorează unui mistic sufist pe nume Jabbar (de aici cuvântul englezesc gibberish = a vorbi păsărește). Oricine se ducea la el, el spunea

„Stai jos și începe”, și oamenii știau ce voia să spună. El nu vorbea niciodată, nu ţinea niciun discurs, ci doar îi învăţa pe oameni să vorbească păsărește. Din când în când le făcea o demonstraţie. Timp de o jumătate de oră vorbea tot felul de prostii într-o limbă inexistentă, spunea ce îi trecea prin minte. Asta era singura lui învăţătură, și celor care o înţelegeau le spunea: „Staţi jos și începeţi”.

Dar Jabbar a ajutat mulţi oameni să-și golească mintea de tot, să se elibereze de toate tensiunile.

Același lucru este valabil și pentru corp – și în corp există tensiuni, începe prin a face orice mișcare pe care vrea corpul s-o facă. Nu trebuie să-l manipulezi. Dacă el vrea să danseze, să ţopăie, să facă tumbe,

lasă-l să facă ce vrea. Spune-i „Ești liber să faci ce vrei”, și vei fi surprins să constaţi câte lucruri voia să facă trupul tău, iar tu nu îl lăsai. De aceea era încordat.

Așadar, există două feluri de tensiuni – tensiunile din corp și tensiunile din minte. Ambele trebuie eliberate înainte de a începe relaxarea, ceea ce te va duce la conştientizare.

Însă este mult mai ușor să începi cu conştientizarea, și mai ales pentru cei care înţeleg procesul conştientizării. Te folosești toată ziua de conştientizare ca să supravieţuiești.

Chiar zilele trecute am citit un articol despre un fapt petrecut la Atena. Guvernul a organizat un concurs cu durata de șapte zile pentru șoferii de taxi, urmând ca primii

trei să primească drept recompensă câte un trofeu din aur. Concursul consta în respectarea strictă a regulilor de circulaţie. Însă – stupoare! În toată Atena nu s-au găsit trei șoferi cărora să le poată fi înmânate trofeele. Au găsit un singur șofer care respecta întocmai regulile de circulaţie, însă când poliţia a alergat după el cu trofeul, văzând poliţia venind, omul a trecut pe culoarea roșie a semaforului! Cine vrea să intre inutil în bucluc? Degeaba au strigat după el – omul a accelerat și dus a fost. Au încercat cu alţi doi șoferi, dar niciunul nu a vrut să oprească văzând poliţia.

Conştientizezi fără să-ţi dai seama de asta, dar numai privitor la lucrurile exterioare.

Aceeași conştientizare trebuie aplicată și

pentru circulaţia interioară. Când închizi ochii, se desfășoară un trafic de gânduri, emoţii, vise, închipuiri. Tot felul de lucruri gonesc într-un sens și în altul. Trebuie să faci în lumea interioară exact ce faci în lumea exterioară, și atunci vei fi un martor. Bucuria de a fi martor este atât de mare încât, odată ce ai gustat-o, vei vrea să ai parte de ea tot mai mult.

Ori de câte ori ești în autobuz sau în tren și nu ai nimic de făcut, închide ochii.

Nu se pune problema de a sta într-o poziţie anume sau de a merge la un templu, la o biserică sau la o sinagogă. Ori de câte ori ești în autobuz sau în tren și nu ai nimic de făcut, închide ochii. Asta îţi va scuti ochii de oboseala de a privi în afară și îţi va da timp să fii atent la tine, să te urmărești. În

clipele acelea vei trăi cele mai frumoase experienţe.

Și încetul cu încetul, pe măsură ce conștienţa crește, întreaga ta personalitate începe să se schimbe. De la inconștienţă la conștienţă este un mare salt calitativ.

Mintea și meditaţia

Meditaţie este atunci când în minte nu există niciun gând. Mintea nu are gânduri în două situaţii – în somn adânc sau în meditaţie. Dacă ești conștient, iar gândurile dispar, este meditaţie.

Dacă gândurile dispar, iar tu devii inconștient, este somn adânc.

Somnul adânc și meditaţia au ceva asemănător și ceva diferit. Ele se aseamănă

prin aceea că, în ambele, gândirea dispare. Deosebirea constă în faptul că, în somnul adânc, dispare și conștienţa, pe când în meditaţie rămâne. Așadar, meditaţia este egală cu somnul adânc plus conștienţa.

În somnul adânc te miști în non-minte, dar inconștient. Nu știi încotro ești dus, cu toate că dimineaţa vei simţi impactul și efectul. Dacă a fost cu adevărat un somn adânc, frumos, netulburat de vise, dimineaţă te simţi proaspăt, întinerit, vioi, plin de zel și poftă de viaţă. Însă nu știi care e cauza. Ai căzut într-un fel de comă adâncă, de parcă ţi s-ar fi administrat un anestezic, iar apoi ai fost dus într-un alt plan, de unde te-ai întors proaspăt, întinerit.

În meditaţie, asta se întâmplă fără anestezic.

Așadar, meditaţia înseamnă să rămâi la fel de relaxat ca în somnul adânc, și totuși atent. Păstrează conștienţa, lasă gândurile să dispară, dar conștienţa trebuie să rămână. Și lucrul ăsta nu e greu, trebuie doar să încerci, atâta tot. Este ca înotul – dacă n-ai încercat, pare foarte greu. Și pare și foarte periculos, și nu știi cum înoată oamenii fără să se înece. Însă odată ce ai încercat puţin, devine ușor; e foarte firesc.

În prezent un savant din Japonia a dovedit experimental că un copil de șase luni este capabil să înoate; doar trebuie să i se dea ocazia. A învăţat mulţi copii de șase luni să înoate, iar acum spune că va încerca și cu copii mai mici. S-ar părea că arta înotului este înnăscută; trebuie doar să-i dăm ocazia, iar ea începe să se manifeste.

De asta, odată ce ai învăţat să înoţi nu mai uiţi. Poţi să nu înoţi patruzeci, cincizeci de ani, dar tot nu uiţi. Nu e ceva accidental, este ceva natural, de asta nu uiţi.

Meditaţia este la fel; este ceva înnăscut. Trebuie doar să-i creezi spaţiu să funcţioneze, să-i dai o șansă.

Ce este mintea? Mintea nu e un lucru, ci un eveniment. Lucrul are substanţă, evenimentul e un proces. Lucrul e ca o piatră, evenimentul e ca un val – există, dar nu are substanţă. Este doar evenimentul dintre vânt și ocean – un proces, un fenomen.

Deci primul lucru care trebuie înţeles este că mintea este un proces la fel ca un val sau un râu, dar nu are substanţă. Dacă ar avea substanţă, nu s-ar disipa. Întrucât

nu are substanţă, poate să dispară fără să lase o urmă. Când valul dispare în ocean, ce lasă în urmă? Nimic. Înţelepţii spun că mintea e ca o pasăre ce zboară pe cer – în urma ei nu rămâne niciun semn.

Mintea este doar un proces. De fapt, mintea nu există; există numai gânduri, gânduri care se mișcă atât de repede încât îţi dau senzaţia de continuitate, de ceva care există permanent. Vine un gând, apoi altul și altul, și distanţa dintre ele este atât de mică, încât nu vezi intervalul dintre un gând și altul. Astfel două gânduri se unesc, devin o continuitate, și din cauza acelei continuităţi crezi că există o minte.

Există gânduri, nu „minte”. Exact cum există electroni, nu există „materie”. Gândul este electronul minţii. Exact ca mulţimea –

mulţimea există într-un sens, în alt sens nu există. Există numai indivizi, dar mai mulţi indivizi laolaltă creează mulţimea. Naţiunea există și nu există – există numai indivizi. Indivizii sunt electronii naţiunii, ai comunităţii, ai mulţimii.

Gândurile există – mintea nu există.

Gândurile există – mintea nu există. Mintea e doar aparenţă. Iar când o cercetezi mai bine, dispare. Când „mintea” dispare și rămân numai gânduri individuale, multe lucruri se rezolvă imediat. Primul lucru este că ajungi imediat să știi că gândurile sunt ca norii – vin și pleacă –, iar tu ești cerul. Când nu există mintea, apare imediat percepţia că nu mai ești implicat în gânduri – gândurile există și trec așa cum trec norii pe cer sau cum trece vântul prin

crengile copacilor. Gândurile trec prin tine, și pot să treacă pentru că ești un pustiu vast. Nu există nicio piedică, niciun obstacol. Nu există niciun zid care să le împiedice; nu ești un fenomen înconjurat de ziduri. Cerul tău este infinit; gândurile vin și pleacă. Și odată ce îţi dai seama că gândurile vin și pleacă, iar tu ești privitorul, martorul, dobândești cunoaşterea desăvârșită a minţii, capeţi autoritate asupra ei.

Mintea nu poate fi controlată în sens obișnuit. În primul rând, cum să controlezi ce nu există? În al doilea rând, cine să controleze mintea? În spatele minţii nu există nimeni. Dacă ar fi să controleze ceva mintea, acel ceva ar fi numai o parte, un fragment al minţii, care controlează alt

fragment al minţii. Acel ceva este eul.

Mintea nu poate fi controlată în felul ăsta. Pustiul lăuntric vede, dar nu poate să controleze. Privește, dar nu poate să controleze; dar însuși faptul că privește reprezintă controlul. În faţa fenomenului observării, mintea dispare.

Este ca și cum te-ai afla noaptea pe un drum și, având impresia că te urmărește cineva, o iei la fugă. Dar acel cineva nu e decât umbra ta. Oricât de repede ai fugi, umbra ta e în spatele tău, nedezlipită de tine. Ori de câte ori te uiţi înapoi, umbra ta e acolo. N-ai cum să scapi de ea, n-ai cum s-o controlezi. Va trebui să te uiţi mai bine la umbră. Dacă stai pe loc și te uiţi bine la umbră, o cercetezi, umbra dispare, pentru că ea nu există, este doar absenţa luminii.

Mintea nu e decât absenţa prezenţei tale. Când stai liniștit, când te uiţi bine la minte, mintea dispare pur și simplu. Gândurile rămân, ele există, dar mintea nu e de găsit.

Când mintea a dispărut, devine posibilă o a doua percepţie: îţi dai seama că gândurile nu sunt ale tale. Desigur, ele vin, și uneori se odihnesc o vreme în tine, dar apoi pleacă. Oi fi tu un loc de odihnă, dar ele nu își au originea în tine. N-ai remarcat niciodată că nici măcar un gând nu a răsărit din tine? Nici un singur gând nu s-a născut din tine; ele vin întotdeauna din afară. Nu-ţi aparţin – n-au rădăcini, n-au casă, hoinăresc. Uneori se odihnesc în tine, atâta tot, ca un nor care se odihnește pe vârful unui deal. Apoi pleacă mai departe, de

bunăvoie, tu nu trebuie să faci nimic. Dacă te uiţi și atât, ai obţinut controlul.

Când mintea a dispărut, devine posibilă o a doua percepţie: îţi dai seama că gândurile nu sunt ale tale.

Cuvântul „control” nu e foarte bun, deoarece cuvintele nu pot fi foarte bune. Cuvintele aparţin minţii, lumii gândurilor. Cuvintele nu pot fi foarte, foarte pătrunzătoare. Cuvântul „control” nu e bun, pentru că nu există nimeni să controleze și nimeni să fie controlat. Însă el te ajută să înţelegi un anumit lucru: când te uiţi bine, mintea e controlată – devii dintr-odată stăpânul.

Gândurile există, dar nu mai sunt stăpâne pe tine. Nu pot să-ţi facă nimic, doar vin și pleacă; tu rămâi neatins ca o

floare de lotus în ploaie. Stropii de ploaie cad pe petale, dar se preling, floarea rămâne neatinsă.

De asta în Orient floarea de lotus a ajuns atât de importantă, a ajuns simbolică. Cel mai mare simbol al Orientului este floarea de lotus. Ea reprezintă întregul înţeles al învăţăturii orientale. „Fii ca o floare de lotus, atât. Rămâi neatins și deţii controlul. Rămâi neatins și ești stăpânul”.

Așadar, dintr-un punct de vedere, mintea este ca valurile – o turbulenţă. Când oceanul este liniștit, valurile nu există. Când oceanul este răscolit de un vânt puternic, devine agitat, cu valuri înspăimântătoare, dintr-un punct de vedere mintea există. Toate aceste metafore sunt menite să te ajute să înţelegi o anumită calitate intimă,

care nu poate fi exprimată în cuvinte.

Mintea este o turbulenţă a conștiinţei, la fel cum valurile sunt o turbulenţă a oceanului.

Mintea este o turbulenţă a conștiinţei, la fel cum valurile sunt o turbulenţă a oceanului. A intervenit un element străin – vântul. Asupra oceanului sau a conștiinţei s-a abătut ceva din afară – vântul sau gândurile – și a produs un haos. Însă haosul este numai la suprafaţă. Valurile sunt întotdeauna la suprafaţă. În adânc nu există valurile, pentru că vântul nu poate pătrunde în adâncul oceanului. De aceea totul e la suprafaţă. Dacă te deplasezi spre interior, dobândești control. Dacă te deplasezi de la suprafaţă spre interior ajungi în centru și, dintr-odată, deși suprafaţa ar putea să mai

fie încă tulburată, tu nu ești tulburat. Toată ştiinţa meditaţiei constă în centrare, în a te deplasa spre centru, în a prinde rădăcini acolo, în a rămâne acolo. Iar de acolo, toată perspectiva se schimbă. Acum, pot să mai fie valuri, dar ele nu ajung la tine. Și acum îţi dai seama că ele nu fac parte din tine, sunt doar rezultatul unui conflict la suprafaţă cu ceva străin.

Iar când privești din centru, încetul cu încetul conflictul se stinge, încetul cu încetul te relaxezi. Încetul cu încetul accepţi că există un vânt puternic care stârnește valuri, dar nu ești îngrijorat, iar atunci când nu ești îngrijorat chiar și valurile îţi fac plăcere.

Problema apare când ești tu la suprafaţă. Ești la suprafaţă, într-o bărcuţă,

și vine un vânt puternic, stârnind valuri cât casa. Bineînţeles că eşti îngrijorat, eşti speriat de moarte! Eşti în pericol; în orice clipă valurile pot să-ţi răstoarne barca, în orice clipă poate surveni moartea. Ce să faci cu bărcuţa ta? Poţi să controlezi ceva? Dacă începi să te lupţi cu valurile, vei fi înfrânt. Lupta n-o să-ţi fie de niciun folos; trebuie să accepţi valurile. De fapt, dacă accepţi valurile şi îţi laşi bărcuţa în voia lor, să se mişte odată ele, nu împotriva lor, nu mai există niciun pericol. Valurile sunt acolo, iar tu te laşi dus de ele, nu li te opui. Te contopeşti cu ele. Atunci apare o fericire fantastică.

Toată arta surfingului constă în a te mişca odată cu valurile, nu împotriva lor. Să te laşi în voia lor, să te contopeşti cu ele.

Surfingul poate fi o meditaţie grozavă.

Când privești din centru, întreaga perspectivă se schimbă. E ca și cum te-ai fi rătăcit în pădure, și norii s-au adunat, cerul e brăzdat de fulgere, iar tu te grăbești să găsești drumul spre casă, ca să nu te apuce ploaia. Cauţi casă, siguranţa ei, apoi, dintr-odată, ajungi acolo. Acum stai în casă și aștepţi ploaia – nu mai ești speriat. Acum chiar și fulgerele au frumuseţea lor. La adăpostul casei, savurezi spectacolul oferit de fulgere și de tunete. Perspectiva este cu totul alta decât atunci când erai în pădure.

Odată ce ajungi în centru, îţi place tot ce se întâmplă la suprafaţă. Deci tot secretul este să nu te lupţi la suprafaţă, ci să te refugiezi în centru.

Centrarea în conștiinţă înseamnă

stăpânirea minţii.

Centrarea în conștiință înseamnă stăpânirea minţii.

Prin urmare, nu căuta să „controlezi” mintea – limbajul te poate induce în eroare. Nimeni nu poate să o controleze. Cine ești tu, să controlezi? Tu ești tot un val – un val religios, desigur, care încearcă să controleze mintea. Și există și valuri păgâne – sexul și mânia, și gelozia, și posesivitatea, și ura, și milioane de valuri păgâne. Dar există și valuri religioase – meditaţia, iubirea, compasiunea. Dar toate sunt la suprafaţă, nu contează că sunt religioase sau păgâne.

Adevărata religie este în centru, și în perspectiva care se naște din centru. Stând în casa ta și uitându-te la propria suprafaţă,

totul se schimbă, pentru că perspectiva e nouă. Dintr-odată ești stăpânul. De fapt, ești atât de stăpân pe situaţie încât poţi să lași suprafaţa necontrolată. Nu-ţi mai faci griji din cauza suprafeţei, ba chiar privești cu plăcere valurile și furtuna. Furtuna e frumoasă, dă energie, dă forţă, n-ai de ce să-ţi faci griji din cauza ei. Numai cei slabi își fac griji din pricina gândurilor. Numai cei slabi își fac griji din pricina minţii. Cei puternici absorb pur și simplu totul, nu resping niciodată nimic.

Respingerea se naște din slăbiciune – ţi-e frică. Celor puternici le place să absoarbă tot ce le dă viaţa. Nu contează că e religios sau păgân, moral sau imoral, divin sau drăcesc; omul puternic absoarbe totul, și astfel e mai bogat. El are o cu totul altă

adâncime, pe care obișnuiţii oameni religioși nu o au; ei sunt săraci și puţin adânci.

Uită-te la obișnuiţii oameni religioși care se duc la templu, la moschee sau la biserică, și vei vedea că sunt oameni fără adâncime, oameni foarte, foarte puţin adânci. Și asta din cauză că au respins părţi din ei, au ajuns infirmi. Într-un anume fel, sunt paralizaţi.

Nu e nimic în neregulă cu mintea, nu e nimic în neregulă cu gândurile. Dacă e ceva în neregulă, el rămâne la suprafaţă. Din cauză că nu cunoști totul, din cauza percepţiei parţiale, suferi inutil. Este nevoie de o percepţie întreagă, și asta e posibilă numai din centru – pentru că din centru poţi să privești de jur-împrejur, în toate

direcţiile, la toată periferia fiinţei tale. Și ea este vastă. De fapt, este aceeași cu periferia existenţei. Odată ce ești în centru, odată ce ești centrat, încetul cu încetul devii tot mai mare și sfârșești prin a fi întregul, nu mai puţin de atât.

Mintea este ca praful pe care un drumeţ îl adună pe hainele lui.

Din alt punct de vedere, mintea este ca praful pe care un drumeţ îl adună pe hainele lui. Și tu ai călătorit milioane de vieţi, și n-ai făcut niciodată baie. Firește, s-a adunat mult praf, nu-i nimic rău în asta, așa trebuie să fie. S-au depus multe straturi de praf pe tine, și tu crezi că acele straturi sunt personalitatea ta. Ai trăit atât de mult cu aceste straturi, te-ai identificat atât de mult cu ele, încât parcă ar fi pielea ta.

Mintea e trecutul, amintirile, praful. Toată lumea îl adună – n-ai cum să nu aduni praf când călătorești. Însă nu trebuie să te identifici cu el, pentru că nu ești praf, ești conștiință. Omar Khayyam spune: „Ţărână în ţărână”. Ce se întâmplă când moare omul? – ţărâna se întoarce în ţărână. Dacă ar fi doar ţărână, praf, atunci totul s-ar întoarce în ţărână, n-ar mai rămâne nimic în urmă. Dar oare ești doar ţărână, straturi de praf, sau există în tine ceva care nu e deloc praf, care nu e deloc din ţărână?

Acel ceva e conștiința ta, iar praful pe care îl adună conștiința în jurul ei este mintea ta.

Există două moduri de a scăpa de acest praf. Obișnuitul mod „religios” este să-ţi cureţi hainele, să-ţi freci bine corpul. Dar

metodele astea nu sunt de mare ajutor. Oricât ţi-ai spăla hainele, ele sunt atât de murdare, încât nu mai pot fi salvate; dimpotrivă, nu faci decât să le murdărești și mai tare.

Mulla Nasruddin e beţiv. Mâinile îi tremură, iar când mănâncă sau bea ceai totul îi cade pe haine. Într-o zi a venit la mine și, ca de obicei, avea hainele pătate de mâncare și de ce vrei și ce nu vrei. Așa că i-am spus: „De ce nu te duci la magazinul de chimicale să iei o soluţie care să șteargă petele? În ziua de azi se găsesc tot felul de soluţii”.

Mulla s-a dus. După câteva zile s-a întors; hainele lui erau într-o stare și mai rea, arătau mai rău decât înainte. L-am întrebat: „Ce s-a întâmplat? N-ai fost la

magazinul de chimicale?” „Ba am fost”, a răspuns Mulla. „Și soluţia aia e minunată, a avut efect. Toate petele de mâncare și de ceai au dispărut. Numai că acum am nevoie de altă soluţie, pentru că soluţia aia și-a lăsat petele ei”.

Oamenii religioși te aprovizionează cu săpun și soluţii chimice, cu instrucţiuni de înlăturare a murdăriei, dar acele soluţii lasă propriile lor pete. De asta un om imoral poate să devină moral, dar rămâne murdar – în mod moral, dar rămâne murdar. Uneori situaţia e și mai rea decât înainte.

Oamenii religioși te aprovizionează cu săpun și soluţii chimice, cu instrucţiuni de înlăturare a murdăriei, dar acele soluţii lasă propriile lor pete.

Omul imoral este în multe feluri inocent,

mai puţin egoist. Omul moral are toată imoralitatea în minte și a adunat lucruri noi – acestea sunt atitudinile moraliste, puritane, egoiste. El se simte superior, se consideră cel ales. Iar toţi ceilalţi sunt condamnaţi la iad; numai el o să meargă în rai. Și toată imoralitatea rămâne înăuntru, pentru că mintea nu se poate controla de la suprafaţă. Există un singur control, și acela este percepţia din centru.

Mintea e ca praful adunat în milioane de călătorii.

Punctul de vedere cu adevărat religios, punctul de vedere radical religios este să arunci pur și simplu hainele. Nu te obosi să le speli, ele nu pot fi spălate. Ieși ca un șarpe din vechea piele și nu privi înapoi.

Cum să scapi de memorie? Ea e mereu

prezentă, te urmează.

Și mai e și un punct de vedere conform căruia mintea este trecutul, amintirile, toate experienţele acumulate. Tot ce ai fost, tot ce ai gândit, tot ce ai dorit, tot ce ai visat – totul, întregul tău trecut, memoria ta, este minte.

Cum să scapi de memorie? Ea e mereu prezentă, te urmează. De fapt, tu ești memoria, deci cum să scapi de ea? Cine ești tu în afară de amintirile tale? Când te întreb cine ești, îmi spui cum te cheamă, îmi spui numele tău – asta e memoria ta. Părinţii ţi-au dat cândva în trecut acel nume. Eu te întreb „Cine ești?”, și tu îmi vorbești despre familia ta, despre tatăl tău și mama ta – asta e memorie. Eu te întreb „Cine ești?”, și tu îmi vorbești despre educaţia ta, despre

facultatea absolvită, îmi spui că ești doctor sau inginer sau arhitect. Asta e memorie.

Când eu te întreb „Cine ești?”, dacă ai privi cu adevărat în tine, singurul tău răspuns ar fi: „Nu știu”. În rest, orice ai spune vor fi amintiri, memorie. Singurul răspuns autentic, real este: „Nu știu”, pentru că a te cunoaşte pe tine este ultimul lucru. Eu pot să răspund cine sunt, dar nu vreau să răspund. Tu nu poţi să răspunzi cine ești, dar ești gata să răspunzi. Cei care știu păstrează tăcerea cu privire la asta. Răspunsul nu poate fi redat în cuvinte, deoarece cuvintele fac parte din memorie, din minte, nu din conștiinţă.

Cum să scapi de amintiri? Uitându-te la ele, privindu-le ca un martor. Și nu uita niciodată să-ţi spui: „Asta mi s-a întâmplat,

dar asta nu sunt eu”. Bineînţeles că te-ai născut într-o anumită familie, dar asta nu ești tu; asta ţi s-a întâmplat, e un eveniment din afara ta. Bineînţeles că cineva ţi-a dat un nume; numele are utilitatea lui, dar numele nu ești tu. Bineînţeles că ai o formă, dar forma nu ești tu; forma e doar casa în care te afli întâmplător. Forma este doar corpul în care se întâmplă să te afli. Iar corpul ţi-a fost dat de părinţii tăi, e un dar, însă nu ești tu.

Privește și fă deosebirea. În Orient lucrul ăsta se numește discriminare. Va veni un moment când vei elimina tot ce nu ești tu. În acea stare, te vei afla dintr-odată, pentru prima oară, faţă în faţă cu tine, te vei întâlni cu fiinţa ta. Taie continuu tot ce nu ești tu – familia, corpul, mintea. În acea

pustietate, când tot ce n-ai fost tu a fost aruncat, fiinţa ta iese dintr-odată la suprafaţă. Te întâlneşti pentru prima dată cu tine însuţi, și acea întâlnire devine cunoaştere desăvârșită.

Gândirea nu poate fi oprită – nu că nu s-ar opri, ci nu poate fi oprită. Ea se oprește de bunăvoie. Trebuie să înţelegi această deosebire, altfel poţi să înnebunești vânându-ţi mintea.

Non-mintea nu apare prin oprirea gândirii. Când gândirea nu mai e, este non-mintea. Însuși efortul de a opri gândirea va produce și mai multă neliniște, va crea un conflict, te va dezbina. În tine va fi o continuă agitaţie. Asta nu o să te ajute.

Liniștea forţată nu e tăcere. Sub ea, adânc în inconștient, mintea reprimată

continuă să lucreze.

Și chiar dacă reușești să oprești gândirea cu forţa pentru câteva minute, n-ai realizat nimic, pentru că acele câteva minute vor fi ca și moarte, nu vor fi vii. S-ar putea să simţi un fel de liniște, dar nu tăcere. Pentru că liniștea forţată nu e tăcere. Sub ea, adânc în inconștient, mintea reprimată continuă să lucreze. Așadar, n-ai cum să oprești mintea. Dar mintea se oprește – asta e sigur. Se oprește de bunăvoie, nesilită.

Ce să faci? Urmărește-o, nu încerca s-o oprești. Nu e nevoie să întreprinzi nicio acţiune împotriva minţii. În primul rând, cine să întreprindă? Mintea va lupta împotriva ei înseși; îţi vei împărţi mintea în două: una care încearcă să fie șeful, care

încearcă să omoare cealaltă parte a ei – ceea ce este absurd. E un joc prostesc, poţi să înnebunești. Nu încerca să oprești mintea sau gândirea – doar stai și te uită, dă-i libertate totală, las-o să alerge cât de repede vrea; nu încerca în niciun fel s-o controlezi. Tu doar asistă, fii un martor.

E frumoasă! Mintea este unul dintre cele mai frumoase mecanisme. Știinţa nu a fost încă în stare să creeze ceva analog minţii. Mintea continuă să fie capodopera, atât de complicată, atât de puternică, cu atât de multe posibilităţi! Urmărește-o! Bucură-te de ea!

Și nu te uita la ea ca la un dușman, pentru că dacă te uiţi la minte ca la un dușman, nu poţi s-o urmărești detașat, imparţial. Ai deja prejudecăţi, ești deja

împotriva ei. Ai hotărât deja că ceva nu e în regulă cu mintea – ai concluzionat deja. Și ori de câte ori te uiţi la cineva ca la un dușman, nu-l privești niciodată bine, nu-l privești în ochi.

Să urmărești mintea înseamnă să te uiţi la ea cu iubire profundă, cu respect, cu reverenţă – ea este darul lui Dumnezeu pentru tine. Mintea în sine nu are nimic rău. Gândirea în sine nu are nimic rău. E un proces frumos, ca toate celelalte procese. Norii care se mișcă pe cer sunt frumoși – de ce nu și gândurile care se mișcă pe cerul lăuntric? Copacii în floare sunt frumoși – de ce nu și gândurile care înfloresc în fiinţa ta? Râul care aleargă spre ocean e frumos – de ce nu și acest șuvoi de gânduri care aleargă undeva spre o destinaţie necunoscută? Nu e

frumos? Privește cu reverenţă adâncă. Nu fi un luptător, fii un îndrăgostit. Urmărește nuanţele subtile ale minţii, întoarcerile bruște, frumoasele meandre. Săriturile și salturile bruște, jocurile pe care le joacă mintea întruna; visele pe care le ţese – imaginaţia, memoria, nenumăratele proiecţii pe care le creează ea... Stai deoparte, detașat, neimplicat, și încetul cu încetul ai să începi să percepi golurile, intervalele dintre gânduri. Un gând pleacă, și până să vină celălalt există un gol. Un nor a trecut, vine altul, dar între ele este un spaţiu.

Nu fi un luptător, fii un îndrăgostit.

În acele spaţii libere vei avea pentru prima dată crâmpeie de non-minte. Vei simţi gustul non-minţii – numește-o Zen sau Tao,

sau Yoga. În acele mici intervale, cerul se înseninează brusc, iar soarele strălucește. Lumea e dintr-odată plină de mister, pentru că toate barierele au căzut; vălul de pe ochii tăi nu mai este. Acum privirea ta e limpede, pătrunzătoare. Întreaga existenţă devine transparentă.

La început, astfel de momente vor fi rare, puţine și foarte distanţate, însă ele îţi vor da crâmpeie din ceea ce este samādhi. Mici lacuri de tăcere, ele vor veni și vor dispărea, însă acum vei ști că ești pe drumul cel bun. Te vei uita iarăși cu atenţie, vei urmări trecerea fiecărui gând, vei urmări intervalele dintre gânduri. Și norii sunt frumoși, și soarele e frumos. Nu vei mai alege, nu vei spune: „Îmi plac numai intervalele”. E o prostie să te atașezi de

intervale, să vrei numai intervale, căci înseamnă că iarăși ești împotriva gândirii, și atunci intervalele dispar. Ele există numai atunci când ești detașat, neimplicat. Intervalele apar singure, nu pot fi forţate să apară. Ele sunt apariţii spontane, întâmplări spontane. Continuă să te uiţi detașat. Lasă gândurile să vină și să plece – să plece unde vor ele. Nu încerca să le manipulezi și nu încerca să le dirijezi. Dă-le gândurilor libertate totală de mișcare. Și atunci intervalele vor fi mai mari. Vei fi binecuvântat cu mici stări satori. Uneori vor trece minute întregi fără niciun gând; nu va exista circulaţie, ci doar o tăcere deplină, netulburată.

În acele intervale mai mari, privirea ta va căpăta o claritate nouă. Nu numai că vei

vedea clar lumea, ci vei putea să vezi și lumea interioară. Odată cu primele intervale, vei vedea altfel lumea – copacii vor fi mai verzi ca înainte, vei fi înconjurat de o muzică infinită, muzica sferelor. Te vei afla dintr-odată în prezenţa dumnezeirii – inefabilă, misterioasă. Ea te va atinge, dar nu vei putea pune mâna pe ea. Va fi lângă tine, și totuși inaccesibilă. Pe măsură ce intervalele se măresc, același lucru se va întâmpla și în interiorul tău. Dumnezeu nu e numai în afara ta, e și în tine.

Dar să nu te atașezi nici de asta. Atașamentul este hrana care îi permite minţii să continue să existe. Calea de a o face să înceteze să existe, fără vreun efort în acest sens, este să asiști la trecerea gândurilor, cu intervalele dintre ele, fără să

te atașezi.

Când începi să te bucuri de acele binecuvântate momente de negândire, capeţi capacitatea de a le reţine mai mult. În cele din urmă, într-o zi, devii stăpân pe minte. Atunci, când vrei să gândești, gândești; când nu e nevoie să gândești, lași mintea să se odihnească. Nu că mintea nu mai există – mintea există, dar poţi s-o folosești sau poţi să n-o folosești. Acum tu decizi. Este la fel ca și cu picioarele: dacă vrei să alergi sau să mergi, le folosești; dacă nu vrei, le lași să se odihnească. Picioarele există, e decizia ta ce faci cu ele. La fel e și cu mintea – ea există, dar este la latitudinea ta dacă o folosești sau nu.

Când vorbesc cu tine, îmi folosesc mintea – altfel n-aș avea cum să vorbesc.

Trebuie să-ţi răspund la întrebări, să-ţi explic, iar mintea este un mecanism frumos. Când sunt singur și nu vorbesc, n-am nevoie de minte, o las să se odihnească.

Tu nu o lași să se odihnească, de aceea mintea devine mediocră. O folosești continuu, o obosești, o pui la muncă zi și noapte.

Mintea este foarte delicată și, în același timp, foarte rezistentă și încăpătoare.

Mintea este foarte delicată și, în același timp, foarte rezistentă și încăpătoare. Într-un cap mic pot încăpea toate bibliotecile din lume; tot ce s-a scris vreodată poate fi conţinut într-o singură minte. Mintea e fantastic de încăpătoare, și nici nu face zgomot. Dacă într-o bună zi oamenii de știinţă ar crea un computer analog minţii…

Există computere, dar ele nu sunt totuși minţi. Sunt mecanisme, nu au nicio unitate organică, nu au un centru. Dacă într-o zi oamenii de știinţă vor fi în stare să creeze minţi – și este posibil –, vei vedea ce mult spaţiu va ocupa acel computer, și ce zgomot va face!

Mintea aproape că nu face zgomot – ea lucrează silenţios. Și ce servitor bun este! Te servește toată viaţa – șaptezeci, optzeci de ani. Corpul tău îmbătrânește, dar mintea rămâne tânără, capacitatea ei rămâne aceeași. Uneori, dacă e folosită corect, mintea devine și mai capabilă odată cu trecerea anilor. Iar când mori, totul din corpul tău moare în afară de minte. Noi, cei din Orient, spunem că mintea părăsește corpul și intră în alt uter pentru că nu e încă

gata să moară. Renașterea este a minţii. Dar odată ce ai dobândit starea de non-minte, nu mai există renaștere. Atunci mori pur și simplu, și odată cu moartea ta totul se dizolvă – corpul, mintea – și rămâne numai sufletul tău care asistă. Sufletul transcende timpul și spaţiul. Atunci devii una cu existenţa, nu mai ești separat de ea. Separarea este dată de minte.

Mintea nu poate fi oprită cu forţa. Nu fi violent. Stai și urmărește-o, fără să te grăbești, și ea se va opri de la sine.

Omul modern e foarte grăbit. El vrea metode „instant” de a opri mintea.

Omul modern e foarte grăbit. El vrea metode „instant” de a opri mintea. De aceea drogurile prezintă atracţie. Poţi forţa mintea să se oprească folosind substanţe chimice,

droguri, dar iarăși ești violent. Metoda asta nu e bună, e distructivă. În felul ăsta, n-ai să ajungi tu stăpânul, ci drogurile vor deveni stăpânul tău. Nu vei face decât să schimbi șefii, și îi vei schimba în mai rău. Acum drogurile vor deţine puterea asupra ta, vor pune stăpânire pe tine.

Meditaţia nu este un efort împotriva minţii, e o cale de a înţelege mintea. Este un mod foarte iubitor de a privi mintea, dar, firește, trebuie să ai multă răbdare. Această minte din capul tău s-a născut de-a lungul secolelor, al mileniilor. În mintea ta mică se află întreaga experienţă a omenirii. Și nu numai a omenirii – a animalelor, a păsărilor, a plantelor, a pietrelor; ai trecut prin toate acele experienţe.

Într-o coajă de nucă foarte mică, duci

întreaga experienţă a existenţei. Asta e mintea ta. De fapt, nu e corect spus „a ta”. Mintea e colectivă; ne aparţine tuturor. Conform psihologiei moderne, în special analizei bazate pe tezele lui Jung, există ceva căruia i s-a spus inconștient colectiv. Mintea ta nu e a ta – ne aparţine tuturor. Corpurile noastre sunt separate; minţile noastre nu sunt separate. Corpurile noastre sunt clar separate, minţile noastre se suprapun – iar sufletele noastre sunt una.

Corpurile sunt separate, minţile se suprapun, iar sufletele sunt una. Eu nu am un suflet diferit de al tău. În centrul existenţei ne întâlnim și ne contopim. Asta este Dumnezeu – punctul de întâlnire a tuturor. Între Dumnezeu și lume – „lume” înseamnă corpuri – e mintea.

Mintea este o punte, o punte între corp și suflet, între lume și Dumnezeu. Nu încerca s-o distrugi!

Mulţi au încercat s-o distrugă prin Yoga. Adică prin folosirea greșită a practicilor Yoga. Mulţi au încercat să o distrugă prin poziţii ale corpului, respiraţie – și astea produc în interior schimbări chimice subtile. De exemplu, în poziţia shirshasan, statul în cap, poţi să distrugi foarte ușor mintea. Pentru că tot sângele îţi vine în cap – e ca o inundaţie. Creierul este un mecanism foarte delicat. Dacă îl inunzi cu sânge, ţesuturile delicate vor muri. Așa se explică faptul că n-ai să găsești niciodată un yoghin foarte inteligent. Nu, yoghinii sunt, mai mult sau mai puţin, tâmpiţi. Corpurile lor sunt sănătoase, e drept, sunt puternice, dar

minţile lor sunt moarte. Nu vei vedea la ei licărul inteligenţei. Vei vedea un trup foarte robust, ca de animal, dar omul a dispărut cumva.

Creierul este un mecanism foarte delicat. Dacă îl inunzi cu sânge, ţesuturile delicate vor muri.

În poziţia stând în cap, sângele vine în cap din cauza gravitaţiei. Capul are nevoie de sânge, dar într-o cantitate foarte mică; și puţin câte puţin, nu ca o inundaţie. Dacă ajunge prea mult sânge la cap, nu e bine deloc.

Yoga a fost folosită pentru uciderea minţii. Și respiraţia poate fi folosită pentru a ucide mintea – există ritmuri de respiraţie, vibraţii subtile ale respiraţiei, care pot fi foarte dăunătoare pentru mintea delicată.

Ele pot să distrugă mintea.

Acestea sunt trucuri vechi. În prezent, cele mai recente trucuri sunt furnizate de știinţă: LSD, marijuana și altele; mai curând sau mai târziu vor fi disponibile droguri tot mai sofisticate.

Eu nu sunt în favoarea opririi minţii. Sunt pentru urmărirea ei. Ea se oprește de bunăvoie, singură – și atunci e frumos. Tot ce se întâmplă fără violenţă are frumuseţea lui; are o evoluţie naturală. Poţi deschide o floare cu forţa, desfăcând petalele bobocului, însă distrugi frumuseţea florii. Acum e ca și moartă. Nu rezistă la violenţa ta. Petalele atârnă fără viaţă. Când bobocul se deschide prin propria-i energie, când se deschide de bunăvoie, petalele sunt vii.

Mintea este înflorirea ta – nu o forţa în

niciun fel. Eu sunt total împotriva forţei și a violenţei, mai ales a violenţei îndreptate către tine însuţi.

Stai și urmărește – cu dragoste, cu reverenţă – și vezi ce se întâmplă. Minunile se întâmplă singure.

Cum să oprești gândirea? Eu spun doar să urmărești, să fii atent. Și renunţă la ideea asta de a opri, altfel ea va opri transformarea naturală a minţii. Renunţă la ideea de a opri! Cine ești tu, să oprești?

Lasă gândurile să treacă în voia lor, chiar și acele gânduri așa-zis imorale.

Lasă gândurile să treacă în voia lor, chiar și acele gânduri așa-zis imorale. Nu se întâmplă nimic rău dacă trec. Sunt doar ficţiune, te uiţi la un film interior. Lăsând gândurile să-și vadă de drum, vei ajunge

încetul cu încetul la starea de non-minte. Urmărirea detașată sfârșește în final în non-minte.

Non-mintea nu e împotriva minţii; non-mintea e dincolo de minte. Non-mintea nu vine prin omorârea minţii; non-mintea vine atunci când ai înţeles atât de deplin mintea, încât nu mai e nevoie de gândire – înţelegerea o înlocuiește.

Roata și făgașul

Omul pare să fie în prezent, dar asta e numai o aparenţă. Omul trăiește în trecut. El trece prin prezent, dar rămâne înrădăcinat în trecut. Prezentul nu e timpul real pentru conștiinţa obișnuită. Pentru conștiinţa obișnuită, ordinară, trecutul este

timpul real, iar prezentul este doar trecerea de la trecut la viitor, este doar o trecere momentană. Trecutul este real, și la fel și viitorul, dar prezentul este ireal pentru conștiința obișnuită.

Viitorul nu e decât trecutul extins. Viitorul nu e decât trecutul proiectat iar și iar. Prezentul pare a fi nonexistențial. Dacă te gândești la prezent, nu-l vei găsi deloc, pentru că în clipa în care l-ai găsit el a trecut deja. Doar cu o clipă înainte, când nu-l găsiseși, el era în viitor.

Pentru o conștiință de buddha, pentru o ființă deșteptată, numai prezentul este esențial. Pentru o conștiință de rând, neatentă, somnoroasă, o conștiință de somnambul, trecutul și viitorul sunt reale, iar prezentul este ireal. Numai atunci când

omul se trezește prezentul e real, iar trecutul și viitorul devin amândouă ireale.

De ce e așa? De ce trăiești în trecut? Pentru că mintea nu e decât acumularea trecutului. Mintea este memorie – tot ce ai făcut, tot ce ai visat, tot ce ai vrut să faci și n-ai făcut, tot ce ţi-ai imaginat. Mintea este o entitate moartă. Dacă te uiţi cu mintea, nu vei găsi niciodată prezentul, pentru că prezentul e viaţă, și viaţa nu poate fi abordată prin ceva mort. Mintea este moartă.

Mintea este ca praful care se adună pe o oglindă. Cu cât se adună mai mult praf, cu atât oglindește mai puţin oglinda. Iar dacă stratul de praf este foarte gros, așa cum este pe tine, oglinda nu mai oglindește deloc.

Toată lumea adună praf, nu numai tu. Crezi că trecutul e o comoară, te agăţi de el. Trecutul e mort, de ce te agăţi de el? Nu poţi să faci nimic în privinţa lui, nu te poţi întoarce, nu poţi să-l desfaci – de ce te agăţi de el? Nu e o comoară. Iar dacă te agăţi de el și crezi că e o comoară, bineînţeles că mintea ta va dori să-l retrăiască iar și iar în viitor. Viitorul tău nu poate fi decât trecutul modificat – puţin mai rafinat, puţin mai împodobit, dar același lucru, pentru că mintea nu se poate gândi la ceea ce nu cunoaşte. Mintea proiectează numai ceea ce cunoaşte.

Te îndrăgostești de o femeie, și femeia moare. Acum ai să cauţi altă femeie? Cealaltă femeie o să fie o formă modificată a femeii moarte. Tot ce vei face în viitor nu va

fi decât continuarea trecutului, poate cârpit ici și colo, dar partea principală va rămâne aceeași.

Când era pe patul de moarte, Mulla Nasruddin a fost întrebat de cineva: „Dacă ţi s-ar mai da o viaţă, cum ai trăi-o, Nasruddin? Ai face vreo schimbare?” Cu ochii închiși, Nasruddin s-a gândit, a meditat, apoi a deschis ochii și a spus: „Da, dacă mi s-ar mai da o viaţă, mi-aș face cărare pe mijlocul capului.

Asta a fost dorinţa mea dintotdeauna, dar tata a insistat să nu-mi fac pieptănătura asta. Iar când tata a murit, părul meu ajunsese atât de condiţionat, încât nu stătea cu cărare pe mijloc”.

Nu râde! Dacă ai fi întrebat ce ai face dacă ţi s-ar da să mai trăiești o dată, ai face

mici schimbări de genul ăsta. Un soţ cu un nas ușor diferit, o soţie cu tenul puţin altfel, o casă mai mare sau mai mică, dar astea sunt schimbări mărunte, neesenţiale. Viaţa ta va rămâne în esenţă aceeași. Ai făcut-o de multe, multe ori, și în esenţă viaţa ta a rămas aceeași. Ai trăit multe, multe vieţi; ești foarte, foarte bătrân. Nu ești nou pe acest pământ, ești mai bătrân decât pământul, căci ai trăit și pe alte planete. Ești la fel de bătrân ca existenţa – și așa trebuie să fie, căci faci parte din ea. Ești foarte bătrân, dar repeţi iar și iar același șablon. Hindușii numesc asta roata vieţii și a morţii – „roată”, pentru că se repetă întruna; aceleași spirite sunt când jos, când sus.

Ce ai făcut în trecut? Indiferent ce ai

făcut – bine, rău, asta, aia – tot ce ai făcut se repetă.

Mintea se proiectează, și mintea este trecutul, așa că viitorul nu va fi altceva decât trecutul. Și care e trecutul? Ce ai făcut în trecut? Indiferent ce ai făcut – bine, rău, asta, aia –, tot ce ai făcut se repetă. Asta e teoria karmei. Dacă te-ai supărat alaltăieri, ai creat un anumit potenţial de a te supăra iarăși ieri. Ai repetat supărarea, i-ai dat mai multă energie, ai udat-o la rădăcină. Astăzi se va repeta cu mai multă forţă, cu mai multă energie. Iar mâine vei fi iarăși victima zilei de azi.

Fiecare acţiune pe care o întreprinzi sau la care doar te gândești are modurile ei de a persista, pentru că ea creează în tine un canal. Începe să absoarbă energie din tine.

Ești supărat, apoi îţi trece și crezi că nu mai ești supărat, dar nu e deloc așa. Când ţi-a trecut supărarea nu s-a întâmplat nimic; doar că roata s-a mișcat, și spiţa care era sus a coborât. În urmă cu câteva minute supărarea era acolo, la suprafaţă; acum a coborât în inconștient, în adâncul fiinţei tale. Va aștepta să-i vină iar timpul. Dacă ai acţionat sub imperiul ei, ai întărit-o. I-ai dat putere, energie. Ea pulsează ca o sămânţă în pământ, așteptând anotimpul și prilejul potrivit, apoi va încolţi.

Fiecare acţiune se perpetuează, fiecare gând se perpetuează. Odată ce ai cooperat, i-ai dat energie. Mai devreme sau mai târziu va deveni ceva obișnuit. Se spune că obișnuinţa e a doua natură. Nu e o exagerare, dimpotrivă, e o afirmaţie

moderată! În realitate, obiceiul ajunge în cele din urmă prima natură, iar natura trece pe locul al doilea. Natura devine la fel ca anexa sau ca notele de subsol la o carte, iar obiceiul devine cartea însăși.

Trăiești prin obicei – asta înseamnă că, în esenţă, obiceiul trăiește prin tine.

Trăiești prin obicei – asta înseamnă că, în esenţă, obiceiul trăiește prin tine. Obiceiul persistă, are o energie a lui. Bineînţeles că el își ia energia de la tine, dar ai cooperat în trecut și cooperezi în prezent. Încetul cu încetul, obiceiul va deveni stăpânul, și tu vei fi doar un servitor, o umbră. Obiceiul va da comenzile, ordinele, iar tu vei fi doar un servitor ascultător. Va trebui să-i urmezi ordinele. Se spune că un mistic hindus, Eknah, pleca în pelerinaj.

Pelerinajul urma să ţină cel puţin un an, pentru că el avea de vizitat toate locurile sfinte din ţară. Cum era un privilegiu să fie în preajma lui Eknah, mii de oameni urmau să-l însoţească. A venit și un hoţ, care a spus: „Știu că sunt hoţ și că nu merit să fac parte din grupul tău religios, dar dă-mi și mie o șansă. Vreau să merg și eu în pelerinaj”.

Eknah a spus: „O să fie greu, pentru că un an e totuși un an, și s-ar putea să începi să furi lucruri de la oameni. Ai putea să produci necazuri. Te rog să renunţi la ideea asta”.

Hoţul a spus: „Am să mă las un an de furat, dar trebuie să vin cu tine. Îţi promit că timp de un an n-am să fur nimic de la nimeni”. Eknah a fost de acord.

Dar nu a trecut nicio săptămână, iar din bagajele oamenilor au început să dispară lucruri. Însă și mai deranjant era faptul că nu le fura nimeni – dispăreau din bagajul cuiva și, peste câteva zile, erau găsite în bagajul altcuiva. Omul în al cărui bagaj erau găsite spunea că el nu făcuse nimic, nu știa cum ajunseseră lucrurile în bagajul lui.

Eknah avea bănuielile lui, așa că într-o noapte s-a prefăcut că doarme și a stat la pândă. Pe la mijlocul nopţii, a apărut hoţul și a început să mute lucrurile dintr-un bagaj în altul. Eknah l-a prins cu mâţa în sac și i-a spus: „Ce faci? Mi-ai promis că nu furi!”

Hoţul a răspuns: „Și mă ţin de promisiune. N-am furat nimic. Dar ăsta e vechiul meu obicei – dacă nu fac vreo năzbâtie în toiul nopţii, nu pot să dorm. Și

cum să nu dorm un an? Ești un om înţelegător, trebuie să mă înţelegi. Și nu fur! Nu fac decât să mut lucrurile dintr-un bagaj în altul. Oamenii și le găsesc după câteva zile, așa că nu lipsește nimic. În plus, cum după un an am să mă apuc iar de furat, îmi prinde bine puţin antrenament”.

Obișnuinţa te obligă să faci anumite lucruri; ești o victimă. Hindușii numesc acest lucru teoria karmei. Fiecare acţiune pe care o repeţi sau fiecare gând – căci și gândul e o acţiune subtilă a minţii – devine din ce în ce mai puternică. Pune stăpânire pe tine. Ești prizonierul obișnuinţei. Duci o viaţă de prizonier, de sclav. Ești sclavul obiceiurilor, condiţionărilor și al acţiunilor pe care le-ai săvârșit. Ești o victimă, dar continui să crezi, te amăgești că ești stăpân.

Când te superi, crezi că tu o faci. Aduci argumente și spui că situaţia a cerut-o: „Trebuia să mă supăr, altfel copilul ar fi luat-o razna. Dacă nu mă supăram, lucrurile ar fi mers prost, afacerea ar fi fost un haos. Servitorii nu ascultau; a trebuit să mă supăr ca să pun lucrurile la punct. Ca să-mi pun soţia la locul ei, a trebuit să mă supăr”. Ăsta este raţionamentul, așa continuă eul tău să creadă că tu ești șeful. Dar nu ești.

Supărarea vine din vechile tipare, din trecut. Și când vine supărarea, cauţi să-i găsești o scuză.

Supărarea vine din vechile tipare, din trecut. Și când vine supărarea, cauţi să-i găsești o scuză.

Psihologii au făcut experienţe și au ajuns la aceeași concluzie ca psihologia esoterică orientală: omul este

o victimă, nu un stăpân. Psihologii au izolat un număr de oameni, creându-le tot confortul necesar. Fiecare trăia într-o celulă cu aer condiţionat, prevăzută cu tot confortul. Într-o dimineaţă, fără niciun motiv, unul dintre oameni s-a pomenit dintr-odată cuprins de supărare.

Asta este în tine. Uneori, te cuprinde dintr-odată tristeţea aparent fără motiv. Iar alteori ești fericit, euforic, tot aparent fără motiv. Te simţi bine, te simţi rău, și sentimentele astea se înalţă ca niște bule din propriul tău inconștient, din trecutul tău. Nimeni nu e răspunzător de ele în afară de tine. Nimeni nu te poate face să fii supărat, nimeni nu te poate face să fii fericit. Ești singurul răspunzător de supărarea, fericirea sau tristeţea ta. Atât

timp cât nu îţi dai seama de asta, vei rămâne un sclav.

Autoritatea sinelui vine atunci când îţi dai seama că ești răspunzător în exclusivitate de tot ce ţi se întâmplă.

Autoritatea sinelui vine atunci când îţi dai seama că ești răspunzător în exclusivitate de tot ce ţi se întâmplă.

La început vei fi foarte trist și deprimat, știind că nu poţi arunca răspunderea în seama altcuiva. Te simţi bine când nu te consideri tu vinovat. Ce să faci când soţia se poartă atât de urât? Trebuie să te superi. Dar ţine minte, soţia se poartă urât din cauza mecanismelor ei interne. Dacă n-ai fi tu acolo, s-ar purta urât cu copilul. Dacă n-ar fi nici copilul acolo, și-ar vărsa năduful pe vase, ar da cu ele de pământ. Trebuie să

facă ceva ca să se descarce, e doar o coincidenţă că te găsește citind ziarul și îșI varsă nervii pe tine. E doar o coincidenţă că ești disponibil la momentul nepotrivit.

Te superi nu pentru că soţia e nesuferită, ci pentru că supărarea din tine iese la suprafaţă. Dacă ea n-ar fi acolo, te-ai supăra oricum. Supărarea e ceva care vine din inconștientul tău.

Fiecare este răspunzător de fiinţa și comportamentul lui. La început vei fi foarte deprimat că tu ești răspunzător, pentru că mereu te-ai gândit că vrei să fii fericit, deci cum să fii răspunzător de nefericirea ta? Ţi-ai dorit întotdeauna fericire, deci cum să te superi pe tine însuţi? Din cauza asta, arunci vina pe celălalt, îl faci pe el răspunzător.

Dacă vei continua să arunci răspunderea

în seama celuilalt, vei rămâne veșnic un sclav, pentru că nimeni nu poate să-l schimbe pe altul. Trebuie să înţelegi că schimbarea trebuie făcută în tine.

La început vei fi deprimat știind că ești răspunzător de faptele și stările tale de spirit, dar dacă poţi să depășești acea deprimare, în scurtă vreme te vei simţi ușor, pentru că te-ai eliberat de celălalt. Acum poţi lucra pe cont propriu. Poţi să fii liber, poţi să fii fericit, chiar dacă toţi ceilalţi sunt nefericiţi. Acum multe lucruri devin posibile.

Așadar, nu mai da vina pe ceilalţi. Indiferent ce ţi se întâmplă, dacă ești trist, de exemplu, închide ochii și urmărește-ţi tristeţea. Vezi unde duce ea, urmeaz-o, și curând vei ajunge la cauză. Poate va trebui

să călătorești mult, pentru că toată viaţa asta e implicată; și nu numai viaţa asta, ci și multe alte vieţi. Vei găsi în tine multe răni care dor, și din cauza acelor răni ești trist; acele răni nu s-au vindecat încă, sunt vii. Metoda de a te întoarce la sursă, de la efect la cauză, le va vindeca. Cum? De ce? Care e fenomenul?

Metoda de a te întoarce la sursă, de la efect la cauză, le va vindeca.

Ori de câte ori te duci înapoi, primul lucru pe care îl abandonezi este aruncarea responsabilităţii în seama altora, pentru că dacă arunci răspunderea în seama celuilalt mergi în afară. Atunci tot procesul e greșit: încerci să găsești cauza în celălalt: „De ce se poartă nevasta urât?” „De ce”-ul pătrunde în comportamentul soţiei. Ai ratat

primul pas, și apoi tot procesul va fi greșit. „De ce sunt nefericit? De ce sunt supărat?” Dacă vrei răspuns la aceste întrebări, închide ochii și meditează adânc. Întinde-te pe podea, închide ochii, relaxează-ţi corpul și simte supărarea. Uită de nevastă, purtarea ei este un pretext. Uită de toţi ceilalţi, lasă pretextele. Pătrunde adânc în tine, pătrunde în supărare. Consideră supărarea un râu în care plutești, și supărarea te va duce spre interior. Vei găsi în tine răni subtile. Întotdeauna ai considerat că nu ești frumos, că ai o faţă urâtă, și lucrul ăsta a lăsat o rană în tine. Când soţia vrea să fie răutăcioasă și îţi spune să te duci să te uiţi în oglindă, rana te doare. Sau dacă, de exemplu, i-ai fost necredincios soţiei, ori de câte ori își aduce

aminte și spune: „De ce râdeai cu femeia aia? De ce erai atât de fericit când stăteai cu femeia aia?”, atinge o rană. Ai fost necredincios, te simţi vinovat; rana e vie.

Închide ochii, simte supărarea, las-o să apară în totalitatea ei ca să o poţi vedea complet. Apoi lasă acea energie să te ajute să te deplasezi în trecut, pentru că supărarea vine din trecut. Bineînţeles că nu are cum să vină din viitor.

Viitorul nu a luat fiinţă încă. Nu vine nici din prezent, pentru că nu știi deloc ce e prezentul. Prezentul este cunoscut doar de cei treziţi. Tu trăiești numai în trecut, deci supărarea ta trebuie că vine de undeva din trecut. Rana trebuie să fie undeva în amintirile tale. Du-te înapoi. S-ar putea să nu fie o singură rană, s-ar putea să fie multe

– mari, mici. Pătrunde mai adânc și caută prima rană, sursa inițială a supărării. Dacă încerci, ai s-o găsești, căci este deja acolo. Tot trecutul tău e acolo. E ca un rolfilm care așteaptă înăuntru, rulat. Derulează-l și uită-te la film. Ăsta este procesul întoarcerii la cauza-rădăcină. Iar frumuseţea procesului constă în aceea că dacă te întorci în mod conștient la cauză, rana se vindecă imediat.

Când te duci în mod conștient înapoi și te uiţi la rană, conștienţa este o forţă tămăduitoare.

De ce se vindecă? Pentru că rana este produsă de inconștient. Rana face parte din ignoranţă, somn. Când te duci în mod conștient înapoi și te uiţi la rană, conștienţa este o forţă tămăduitoare. În trecut, când s-a produs rana, ea s-a produs în inconștient.

Ai fost supărat, ai fost posedat de furie, ai făcut ceva. Ai omorât un om și ai ascuns fapta ta de lume. Poţi să ascunzi de poliţie, poţi să ascunzi de tribunal, dar cum să ascunzi de tine? Știi, și te doare. Și ori de câte ori cineva îţi dă prilejul să te superi ţi se face frică, pentru că s-ar putea întâmpla iar, ai putea să-ţi omori nevasta. Du-te înapoi, pentru că în momentul acela când ai omorât un om sau te-ai purtat nebunește erai inconștient. Rănile acelea s-au conservat în inconștient. Acum du-te în mod conștient.

A merge înapoi înseamnă a te duce în mod conștient la lucrurile pe care le-ai făcut în stare de inconștienţă. Du-te înapoi – lumina conștienţei vindecă; ea e o forţă tămăduitoare. Tot ce faci în mod conștient

se vindecă și nu mai doare.

Omul care merge înapoi decuplează trecutul. Atunci trecutul nu mai funcţionează, nu mai are putere asupra lui. Trecutul nu mai are loc în fiinţa lui. Iar atunci când trecutul nu are loc în fiinţa ta, ești disponibil pentru prezent, niciodată înainte de asta.

Îţi lipsește spaţiul – ai atâta trecut înăuntru, un morman imens de lucruri moarte, încât prezentul nu are loc să intre. Vechiturile alea visează la viitor, astfel încât jumătate din loc este plin cu ce nu mai este, iar jumătate cu ce nu este încă. Și prezentul? Prezentul stă și așteaptă la ușă. De asta prezentul nu e decât o trecere de la trecut la viitor, o trecere de moment.

Termină cu trecutul – până nu termini cu

trecutul trăiești o viaţă-fantomă. Viaţa ta nu este adevărată, nu este reală. Trecutul trăiește prin tine, morţii te bântuie. Ori de câte ori ai prilejul, ori de câte ori ţi se întâmplă ceva, du-te înapoi. Fericire, nefericire, tristeţe, supărare, gelozie – închide ochii și du-te înapoi. În scurtă vreme vei deveni priceput în mersul înapoi. În scurtă vreme vei putea să te întorci în timp, iar atunci multe răni se vor deschide. Când rănile acelea se deschid în tine, să nu faci nimic. Nu e nevoie. Doar urmărește, privește, observă. Rana este acolo – tu doar uită-te la ea, fără să evaluezi, fără să apreciezi, căci dacă spui „Asta nu e bine, asta nu trebuie să fie așa”, rana se va închide la loc, se va ascunde. Ori de câte ori condamni un lucru, mintea caută să îl

ascundă. Așa se creează conștientul și inconștientul. Altfel, mintea e una; nu are de ce să se dividă. Dacă tu condamni, atunci mintea trebuie să se dividă și să pună lucrurile la întuneric, în pivniţă, ca să nu le vezi și să nu ai ce să condamni.

Nu condamna, nu aprecia. Fii pur și simplu un martor, un observator detașat. Nu nega, pentru că în clipa în care negi începi să reprimi.

Fii detașat. Urmărește, privește cu compasiune, și vindecarea se va produce.

Nu mă întreba de ce se produce – e un fenomen natural, la fel cum apa fierbe la o sută de grade. Nimeni nu întreabă: „Dar de ce nu la nouăzeci și nouă de grade?” Nimeni nu știe să răspundă la asta. Așa se întâmplă și asta e. Este natural ca apa să fiarbă la o

sută de grade. Fierbe și se evaporă.

Același lucru este valabil și pentru natura interioară. Când ajungi în mod conștient și detașat la o rană, rana dispare – se evaporă. Este un fenomen natural. Așa se întâmplă, și ţi-o spun din experienţă. Încearcă, iar experienţa va fi cu putinţă și pentru tine. Asta este calea. Omul care doarme nu poate să fie total în nimic. Mănânci, dar nu ești total acolo; te gândești la o mie și unul de lucruri, visezi la câte și mai câte și nu faci decât să te îndopi mecanic. S-ar putea ca nici când faci dragoste cu femeia ta să nu fii total acolo, să te gândești la alte femei sau la piaţă, sau la preţul lucrurilor pe care vrei să le cumperi sau la o mașină sau la o casă, sau la mai știu eu ce, și faci dragoste mecanic.

Fii total în acţiunile tale, iar dacă ești total trebuie să fii conștient; nimeni nu poate să fie total fără să fie conștient. A fi total înseamnă a nu avea alte gânduri. Dacă mănânci, mănânci și atât, ești total aici și acum. Mâncatul este totul: nu doar te îndopi, savurezi mâncarea. Corpul, mintea, sufletul sunt în armonie în timp ce mănânci. Atunci mâncatul devine meditaţie, mersul devine meditaţie, tăiatul lemnelor devine meditaţie, căratul apei de la fântână devine meditaţie, prepararea mâncării devine meditaţie. Lucrurile mărunte se transformă, devin acţiuni luminoase.

Începe din centru

Trebuie înţeles un lucru, și anume că

tăcerea nu face parte din minte. Așa că ori de câte ori spunem: „Cutare are o minte tăcută”, spunem o prostie. Mintea nu poate să fie tăcută. Însăși existenţa minţii este antitățcere. Mintea e sunet, tăcere. Dacă o persoană este cu adevărat tăcută, trebuie să spunem că n-are minte.

„Minte tăcută” e o sintagmă ai cărei termeni se contrazic. Dacă există minte, nu poate fi tăcută, iar dacă e tăcută, nu mai e. De asta călugării zen folosesc termenul „non-minte”, niciodată „minte tăcută”. Non-mintea e tăcere, iar în momentul în care există non-mintea, nu îţi simţi corpul, pentru că mintea este instrumentul prin care este simţit corpul. Dacă există non-mintea, nu simţi că ești un corp; corpul dispare din conștiinţă. Nu mai există nici

minte, nici corp – numai existenţă pură. Acea existenţă pură este indicată de tăcere.

Cum să ajungi la această tăcere? Cum să fii în această tăcere? Marea problemă este că orice faci e inutil. Pentru un căutător al tăcerii asta e marea problemă, pentru că fapta nu e relevantă. Poţi să stai în poziţia lui Buddha – asta va fi o faptă. Pentru Buddha, acea poziţie nu a fost cauza tăcerii lui, ci un produs secundar.

Când mintea nu e, când fiinţa e complet tăcută, corpul ia o anumită poziţie – cea mai relaxantă și relaxată cu putinţă, cea mai pasivă cu putinţă. Dar invers nu se poate. Nu poţi mai întâi să adopţi o poziţie, și apoi să urmeze tăcerea. Pentru că îl vedem pe Buddha șezând într-o anumită poziţie, credem că, prin adoptarea acelei poziţii, va

veni și tăcerea. Asta e succesiunea greșită. La Buddha, s-a întâmplat mai întâi fenomenul lăuntric, apoi a urmat poziţia.

Gândește-te la propria-ţi experienţă și vezi ce se întâmplă. Când te înfurii, corpul ia o anumită poziţie. Ochii ţi se injectează, faţa capătă o expresie anume. Mânia care există înăuntru atrage după sine nu doar schimbări exterioare ale corpului, ci și schimbări în întreaga chimie a corpului. Sângele aleargă repede prin vine, respiraţia se precipită, ești gata de luptă. Dar mai întâi apare mânia, și apoi toate aceste schimbări ale corpului.

Ia încearcă să faci invers: congestionează-te la faţă, respiră precipitat, fă tot ce face corpul atunci când ești furios. Poţi face cu bună știinţă toate aceste

lucruri, însă de înfuriat nu te înfurii, nu poţi crea în tine furie. La fel se întâmplă și cu actorii. Un actor poate juca foarte bine rolul unui îndrăgostit, corpul lui poate exprima perfect stările îndrăgostitului, însă lucrul ăsta nu va atrage după sine iubirea. În interiorul lui nu se întâmplă nimic.

Ori de câte ori începi din afară, creezi o stare falsă. Realul se petrece întotdeauna prima dată în centru, iar apoi undele ajung la suprafaţă. Centrul tainic este cufundat în tăcere. Începe de acolo.

Dacă nu ești tăcut, tot ce faci este reacţie, nu acţiune.

Numai din tăcere se naște acţiunea. Dacă nu ești tăcut, dacă nu știi să ședzi sau să stai în picioare tăcut, cufundat adânc în meditaţie, tot ce faci este reacţie, nu

acţiune. Reacţionezi. Cineva te insultă, apasă pe un buton, și tu reacţionezi. Te înfurii, sari la el – și numești asta acţiune? Nu e acţiune, este reacţie. El e manipulatorul, iar tu ești cel manipulat. El apasă pe un buton, și tu acţionezi ca o mașină. Este exact ca atunci când apeși pe un buton și se aprinde lumina, și apeși iarăși pe buton și lumina se stinge – asta îţi fac oamenii: te aprind și te sting, te conectează și te deconectează.

Vine cineva și te laudă, te simţi grozav, iar eul tău se umflă ca un balon. Apoi vine altcineva și te critică, și te dezumfli de tot. Nu ești propriul tău stăpân. Oricine poate să te insulte și să te înfurie, să te enerveze, să te întristeze, să te facă să devii violent. Și oricine poate să te laude și să te facă să te

umfli în pene, să te simţi nemaipomenit, cel mai mare, să te facă să crezi că Alexandru cel Mare era nimic pe lângă tine. Acţionezi conform manipulării altora. Asta nu este acţiune adevărată.

Adu-ţi aminte de întâmplarea cu Buddha, când trecea printr-un sat, și un grup de oameni l-au huiduit, insultându-l cu cuvinte grele. Spre mirarea lor, Buddha nu a ripostat, ci s-a mulţumit să spună: „Dacă vreţi să mă insultaţi, nu aveţi decât să mă insultaţi. Însă nu mă puteţi sili să fac ceva, pentru că sunt zece ani de când nu mă mai las manipulat de alţii. Nu mai sunt sclav, sunt propriul meu stăpân. Insultaţi-mă, dacă asta vă face să vă simţiţi bine.

Dar în ceea ce mă privește, nu primesc insultele voastre, și atât timp cât nu le

primesc, ele n-au niciun sens”.

Când cineva te insultă, devii un receptor, accepţi ce îţi spune, căci numai astfel poţi să reacţionezi. Dacă nu accepţi, dacă rămâi detașat, dacă păstrezi distanţa, ce poate să-ţi facă?

Buddha a spus: „Cineva aruncă în râu o torţă aprinsă. Torţa rămâne aprinsă până ajunge în râu. În clipa în care cade în râu, focul se duce – îl stinge râul, răceala apei. Voi aruncaţi cu jigniri în mine. Când le aruncaţi, ele ard, sunt aprinse, însă în clipa în care ajung la mine, răceala mea le stinge flacăra. Nu mai dor. Voi aruncaţi cu spini în mine – căzând în liniștea mea, ei se prefac în flori. Eu acţionez din natura mea intrinsecă”.

Asta înseamnă spontaneitate.

Omul conștient acţionează. Omul inconștient reacţionează. Atitudinea lui e mecanică, de robot.

Omul conștient nu acţionează fără să fie atent, fără să se uite, fără să urmărească, însă atenţia este numai un aspect al fiinţei lui. Este important să înţelegi lucrul ăsta. Din cauză că India, de exemplu, i-a înţeles greșit pe oamenii precum Buddha, toată ţara a devenit inactivă. Crezând că toţi marii maeștri spun „Stai tăcut, liniștit”, ţara a devenit lenește, și-a pierdut energia, vitalitatea, și-a pierdut viaţa. A devenit obtuză, neinteligentă, pentru că inteligenţa se ascute numai atunci când acţionezi.

Iar atunci când acţionezi clipă de clipă conștient, atent, apare marea inteligenţă. Începi să strălucești, devii luminos. Însă

acest lucru este posibil numai dacă urmărești cu atenţie, iar apoi, ca urmare a acelei urmăriri, acţionezi. Dacă urmărirea devine lene, inerţie, te sinucizi. Urmărirea trebuie să te conducă la acţiune, la un tip nou de acţiune. Acţiunea capătă o calitate nouă. Te uiţi atent, ești complet tăcut și liniștit. Vezi care e situaţia, și pe baza a ceea ce vezi răspunzi. Omul conștient răspunde, nu reacţionează. El acţionează în mod conștient, nu ca rezultat al manipulării – asta e diferenţa. De aceea, nu există incompatibilitate între urmărirea atentă și spontaneitate. Urmărirea este începutul spontaneităţii; spontaneitatea este împlinirea urmăririi.

Adevăratul om conștient acţionează total, însă el acţionează în prezent, este ca o

oglindă. Omul obișnuit, omul inconștient nu este ca o oglindă, este ca o placă fotografică. Care e diferenţa dintre o oglindă și o placă fotografică? Placa fotografică, odată expusă, devine inutilă. După impresionare, pe ea apare fotografia… Dar, ţine minte, fotografia nu e realitatea – realitatea se schimbă continuu, e în continuă desfășurare. Te duci în grădină și fotografiezi o tufă de trandafiri. Mâine fotografia va fi aceeași, poimâine fotografia va fi tot aceeași. Însă dacă te duci iar în grădină și te uiţi la tufa de trandafiri, ea nu mai e aceeași. Vechii trandafiri s-au ofilit, au înflorit alţi trandafiri. Tufa a suferit multe schimbări.

Viaţa nu e niciodată statică, e în continuă schimbare. Mintea ta funcţionează

ca un aparat de fotografiat, adună mereu fotografii – e un album. Iar apoi, pe baza acelor fotografii, reacţionezi. De aceea, nu ești niciodată în conformitate cu viaţa, tot ce faci e greșit, nu se potrivește.

O femeie îi arăta fiului ei albumul de familie. Ajunseră la fotografia unui bărbat frumos, cu părul des, cu barbă, foarte tânăr și plin de viaţă. Băiatul a întrebat: „Mamă, cine e omul ăsta?” Femeia a spus: „Nu-l recunoști? E tatăl tău!” Nedumerit, băiatul a întrebat: „Dacă el este tata, atunci chelul care trăiește cu noi cine e?”

Fotografia e statică. Ea rămâne așa cum e, nu se schimbă niciodată.

Mintea inconștientă funcţionează ca un aparat de fotografiat, funcţionează ca o placă fotografică. Mintea atentă, mintea

care meditează funcţionează ca o oglindă. Ea nu reţine imagini, rămâne veșnic goală, cu desăvârșire goală. Astfel, tot ce apare în faţa oglinzii este reflectat. Dacă stai în faţa oglinzii, ea te reflectă. Dacă pleci, nu te mai reflectă; nu mai are nicio obligaţie să te reflecte. Acum altcineva stă în faţa ei – ea reflectă pe acel altcineva. Dacă nu e nimeni în faţa ei, nu reflectă nimic. Oglinda este întotdeauna conformă cu realitatea, cu viaţa.

Placa fotografică nu e niciodată conformă cu viaţa. Chiar dacă cineva te fotografiază în clipa asta, cu un polaroid, în momentul în care fotografia va ieși din aparat tu nu vei mai fi același. Vei fi schimbat, vei fi mai bătrân, în acel minut care va fi trecut, se puteau întâmpla multe –

puteai să mori. Fotografia nu va muri.

Dar în oglindă, dacă ești viu, ești viu, dacă ești mort, ești mort. Oglinda te redă așa cum ești.

Învaţă să stai tăcut, să fii o oglindă. Tăcerea face din conștiinţa ta o oglindă, și atunci funcţionezi clipă de clipă. Reflectezi viaţa. Nu mai cari în cap un album. Atunci ochii tăi sunt limpezi și inocenţi, și văd viaţa așa cum e, clipă de clipă.

Asta înseamnă să trăiești cu adevărat.

Fii spontan

Când acţionezi, acţionezi întotdeauna prin prisma trecutului. Acţionezi pe baza experienţei pe care ai acumulat-o, acţionezi pe baza concluziilor la care ai ajuns în

trecut. Așadar, cum poţi să fii spontan? Trecutul domină, și din cauza trecutului nu vezi prezentul. Ochii tăi sunt atât de plini de trecut, fumul trecutului e atât de gros, încât e cu neputinţă să vezi. Nu vezi! Ești aproape orb – orb din cauza fumului, orb din cauza concluziilor trecute, orb din cauza cunoștinţelor.

Omul cunoscător este omul cel mai orb din lume, adică orb de tot, nici măcar nu întrezărește ceva. El funcţionează pe baza cunoștinţelor lui, nu vede adevărata situaţie. El funcţionează pur și simplu mecanic, pe baza a ceea ce a învăţat.

Există o poveste foarte cunoscută. În Japonia existau două temple, care erau în permanent conflict, așa cum au fost mereu templele de-a lungul secolelor. Preoţii se

dușmăneau într-atât încât nici nu se mai uitau unul la celălalt. Dacă se întâlneau întâmplător pe drum, nu numai că nu-și vorbeau, dar nici nu se priveau măcar.

Însă ambii preoţi-șefi ai celor două temple aveau câte un băiat care îi servea, care le făcea comisioane. De teamă ca băieţii să nu se împrietenească – la urma urmelor, erau copii –, unul dintre acești preoţi-șefi i-a spus băiatului său: „Ţine minte, celălalt templu ne este dușman. Să nu vorbești niciodată cu băiatul din celălalt templu. Toţi de acolo sunt oameni periculoși – evită-i ca pe o boală. Evită-i așa cum se evită ciuma!”

Băiatul a devenit interesat... pentru că se plictisise să asculte predicile pe care nu le înţelegea, scripturile care se citeau și al

căror limbaj suna ciudat pentru el. Nu avea cu cine să se joace, nu avea cu cine să vorbească. Când i s-a spus: „Să nu vorbești cu băiatul din celălalt templu”, în el s-a născut o mare ispită. În ziua aceea nu a putut să evite să vorbească cu celălalt băiat. Când l-a văzut pe drum, l-a întrebat: „Unde te duci?”

Celălalt băiat era puţin filosof; devenise filosof ascultând dezbaterile filosofice ale preoţilor din templul lui. Spuse: „Unde mă duc? Nu e nimeni care vine și se duce”. Îl auzise pe stăpânul lui spunând de multe ori că un buddha trăiește ca o frunză moartă, că se duce oriunde îl duce vântul. Așa că băiatul a spus: „Eu nu sunt, deci cum pot să mă duc? Eu sunt o frunză moartă, mă las purtat de vânt, oriunde mă duce el…”

Celălalt băiat a rămas mut. N-a găsit nimic ce să spună. Rușinat, s-a gândit: „Stăpânul meu avea dreptate să nu vorbesc cu oamenii ăștia – sunt periculoși, discuţie mai e și asta? Am pus o întrebare simplă: „Unde te duci?” De fapt, știam deja unde se duce, pentru că amândoi ne ducem să cumpărăm legume de la piaţă. Un răspuns simplu ar fi fost de ajuns”.

Când s-a întors la templu, i-a spus stăpânului său: „Te rog să mă ierţi. Mi-ai interzis să vorbesc cu celălalt băiat, dar nu te-am ascultat. De fapt, din cauză că mi-ai interzis am fost ispitit. Dar ai avut dreptate, sunt oameni periculoși. Eu i-am pus o întrebare simplă, și el a început să-mi spună lucruri ciudate, că e doar o frunză în vânt, și numai prostii”. Îi relată discuţia avută.

Stăpânul spuse: „Ţi-am zis eu! Ei bine, mâine, când te întâlneşti cu el, întreabă-l din nou unde se duce. Iar când el îţi spune lucrurile astea, tu să-i spui: «Da, e adevărat. Ești o frunză moartă, și eu la fel. Dar când nu bate vântul, unde te duci?» Spune-i doar atât și ai să-l pui în încurcătură. N-o să știe ce să-ţi răspundă”.

A doua zi, băiatul s-a sculat devreme, și-a pregătit răspunsul, l-a repetat de multe ori înainte de a pleca. Apoi s-a oprit în locul pe unde știa că avea să treacă celălalt. Când băiatul a venit, l-a întrebat: „Unde te duci?”, și abia aștepta prilejul să spună cele învăţate. Însă celălalt a răspuns: „Oriunde mă duc picioarele”. Nici pomeneală de vânt sau de frunză moartă! Dezumflat, acum rușinat cu adevărat că era prost, primul

băiat și-a zis: „Băiatul ăsta știe cu certitudine niște lucruri ciudate. Acum spune «oriunde mă duc picioarele»…”

S-a întors la stăpânul său și i-a povestit ce se întâmplase de data asta. Stăpânul i-a spus: „Ţi-am spus eu că oamenii ăștia sunt periculoși! Însă acum trebuie făcut ceva. Așa că mâine întreabă-l din nou unde se duce, iar când ţi-o răspunde: «Oriunde mă duc picioarele”, tu să-i spui: «Și dacă n-ai avea picioare?» Trebuie redus la tăcere într-un fel sau altul!”

Așa că, a doua zi, băiatul a întrebat iar: „Unde te duci?”, și a așteptat. Celălalt băiat a răspuns: „Mă duc la piaţă să cumpăr legume”.

Omul obișnuit funcţionează pe baza trecutului, iar viaţa se schimbă continuu.

Viaţa nu are nicio obligaţie să corespundă concluziilor tale. De asta pentru omul cunoscător viaţa e foarte derutantă. El are toate răspunsurile gata pregătite – Bhagavad Gīta, Coranul, Biblia, Vedele. El cunoaşte toate răspunsurile. Însă viaţa nu ridică niciodată aceeași întrebare, de aceea omul cunoscător dă greș întotdeauna.

Omul obișnuit funcţionează pe baza trecutului, iar viaţa se schimbă continuu. Viaţa nu are nicio obligaţie să corespundă concluziilor tale. De asta pentru omul cunoscător viaţa e foarte derutantă.

Fii ferm

Mintea nu e niciodată fermă. Nu e vorba de mintea unei persoane sau a alteia;

mintea în sine înseamnă nehotărâre, lipsă de fermitate. Mintea funcţionează șovăind între două polarităţi, între două contrarii, căutând să găsească drumul cel bun. Este ca și cum ai căuta ușa cu ochii închiși; în această situaţie, te pomenești oscilând între două direcţii, ai de ales, sau-sau. Asta e natura minţii.

Unul dintre marii filosofi danezi a fost Søren Kierkegaard. El a scris o carte intitulată Sau-sau. Ea reprezenta experienţa lui de o viaţă – niciodată nu s-a putut hotărî cu privire la ceva. A rămas neînsurat, cu toate că o femeie s-a îndrăgostit foarte tare de el și l-a cerut în căsătorie ea pe el. Însă el a spus: „Căsătoria este un lucru serios, trebuie să mă gândesc, nu pot să spun pe loc da sau nu”. Și s-a tot gândit, și a murit

fără să se poată hotărî.

A trăit doar patruzeci și doi de ani și continuu căuta argumente, dezbătea o problemă în mod amănunţit, dar niciodată nu găsea un răspuns despre care să poată spune că este răspunsul final. Nu a ajuns niciodată profesor, cu toate că era perfect îndreptăţit, scrisese multe cărţi, și toate foarte importante, ele sunt valabile chiar și în ziua de azi, nu sunt depășite. Dar nu a ajuns profesor. A completat cererea, însă nu a putut să o semneze, nu s-a putut hotărî dacă să predea la universitate sau nu. Cererea a fost găsită când a murit, în cămăruţa în care locuia.

Stătea ore întregi în intersecţie, căutând să se hotărască pe unde s-o ia. Toată Copenhaga a ajuns să-i cunoască

ciudăţeniile, iar copiii l-au poreclit „Domnul Sau-sau”. Văzând situaţia, tatăl lui, înainte de a muri, și-a lichidat toate afacerile, a depus toţi banii într-un cont și a aranjat ca lunar, în prima zi a lunii, Kierkegaard să primească o anumită sumă, astfel încât să poată supravieţui cât trăia. Lucrul cu adevărat surprinzător este că în ziua în care venea spre casă, după ce scosese de la bancă ultima cotă de bani – banii s-au terminat –, a căzut pe stradă și a murit. A făcut ce trebuia, căci după acea lună ce mai putea să facă?

Scria cărţi, dar nu se hotăra dacă să le publice sau nu; și-a lăsat toate cărţile nepublicate. Ele au o valoare extraordinară. A fost un geniu, dar un geniu al minţii. Asta e problema cu mintea – este nehotărâtă. Și

cu cât mintea e mai bună, cu atât problema este mai mare. Mintea geniului rămâne înţepenită între două contrarii și nu poate să aleagă. Și atunci geniul este în încurcătură, este în impas.

Mintea, prin natura ei, este în încurcătură, stă la mijloc și oscilează între două direcţii opuse. Dacă nu te îndepărtezi de minte și nu devii martor la toate jocurile ei, n-ai să fii niciodată hotărât. Chiar dacă uneori iei o hotărâre – în ciuda minţii –, te vei că-l deoarece cealaltă jumătate, pentru care nu te-ai hotărât, o să te bântuie, ai să-ţi spui că poate invers era bine, iar ce ai ales tu e greșit. Și acum nu ai cum să știi. Poate că alegerea pe care ai lăsat-o deoparte era mai bună. Dar chiar dacă alegeai cealaltă cale, situaţia n-ar fi fost alta. Oricum ai

alege, varianta lăsată deoparte te obsedează.

Mintea, prin natura ei, este în încurcătură, stă la mijloc și oscilează între două direcţii opuse.

În satul meu, locuiam peste drum de un bijutier. Cu timpul, am observat că avea un obicei curios: își încuia prăvălia, apoi trăgea de două sau trei ori de lacăt, ca să vadă dacă era cu adevărat încuiat sau nu. Într-o zi veneam de la râu, și el tocmai își încuiase prăvălia și se ducea acasă. I-am spus: „Dar n-ai verificat!” „Poftim?”, a întrebat el. „N-ai verificat lacătul”, am spus. Îl verificase, îl văzusem trăgând de trei ori de el, dar cum mintea e veșnic gata să șovăie, omul a spus: „Poate că am uitat, trebuie să mă întorc”. S-a întors și a verificat iarăși lacătul. Pentru

mine, asta a devenit o distracţie. Oriunde se ducea, mă ţineam după el. Dacă se ducea la piaţă să cumpere zarzavaturi, mă duceam și eu acolo și spuneam: „Ce faci? Nu ţi-ai verificat lacătul!” El lăsa zarzavaturile și spunea: „Am să vin înapoi; mai întâi trebuie să mă duc să verific lacătul!” O dată am fost chiar și la gară după el. Își cumpăra bilet să plece undeva, iar eu i-am spus: „Ce faci? Lacătul!” „Doamne, nu l-am verificat?” „Nu”. Omul a spus: „Acum nu mai pot să plec”. A dat biletul înapoi, s-a dus acasă și a verificat lacătul. Pe urmă a fost prea târziu să se mai ducă la gară, trenul plecase deja. Dar el avea încredere în mine, pentru că stăteam mereu în faţa casei lui.

Încetul cu încetul, toată lumea a ajuns să știe de asta, și oriunde se ducea oamenii îi

spuneau: „Unde te duci? Ţi-ai verificat lacătul?” În cele din urmă, s-a supărat pe mine. „Tu ai răspândit treaba asta. Oriunde mă duc, toată lumea îmi vorbește de lacăt!” Eu am spus: „Nu-i asculta. Lasă-i să spună ce vor”. „Cum adică să nu-i ascult? Dacă au dreptate, sunt pierdut. Nu pot să-mi asum riscul ăsta. Eu știu că am verificat, dar parcă poţi să fii sigur?”

Mintea nu este sigură de nimic.

Dacă ești între cele două polarităţi ale minţii, neștiind niciodată ce să faci sau să nu faci, până la urmă ai să înnebunești. Înainte să se întâmple asta, sari afară și uită-te din afară la minte.

Observă mintea; vezi-i partea luminoasă și partea întunecată, partea pozitivă și partea negativă. Indiferent de polaritate, fii

conștient de ea. Din acea observare conștientă, vor rezulta două lucruri: unu, că tu nu ești mintea, și al doilea, conștienţa are o fermitate pe care mintea nu o are.

Mintea este fundamental indecisă, iar conștienţa este fundamental hotărâtă.

Niciodată în viaţa mea nu m-am gândit iarăși la un lucru pe care l-am exclus, chiar dacă el ar fi fost mai bun. Nu am regretat niciodată, nu m-am gândit că am făcut o greșeală. Am acţionat în mod conștient, adică din toată fiinţa mea. Lumea poate să spună că e bine sau rău, asta e treaba ei, dar nu e problema mea.

Așadar, conștienţa te va scoate din încurcătură. În loc să oscilezi între cele două polarităţi ale minţii, le vei transcende pe amândouă, vei sări dincolo de ele și vei

putea să vezi că acele două polarităţi sunt polarităţi numai dacă ești în minte. Dacă ești în afara ei, constaţi cu surprindere că ele sunt două feţe ale aceleiași monede.

Atunci când ești conștient, lași existenţa să decidă pentru tine. Nu trebuie să gândești la ce e bine și ce e rău. Existenţa te ia de mână și te miști relaxat. Asta e singura cale, calea cea bună. Și asta e singura cale ca să fii sănătos la minte; altfel rămâi zăpăcit, derutat.

Søren Kierkegaard a avut o minte grozavă, însă fiind creștin nu știa nimic despre conştientizare. El gândea, și gândea foarte adânc, dar nu știa doar să tacă și să urmărească atent. Bietul om nu auzise niciodată de urmărirea atentă, de conştientizare. A scris cărţi grozave, dar n-a

fost în stare să-și facă o viaţă grozavă. A trăit într-o sărăcie cumplită.4

Încheie fiecare clipă

De ce e nevoie de vise? Vrei să omori pe cineva și nu îl omori – îl vei omorî în vis. Asta îţi va relaxa mintea. Dimineaţa te vei trezi proaspăt – ai omorât. Nu spun să te duci să omori ca să nu mai ai nevoie de vise! Dar ţine minte următorul lucru: Dacă vrei să omori pe cineva, închide-te în camera ta, meditează asupra omorului și omoară-l conștient. Când spun „Omoară-l”, vreau să spun să omori o pernă. Consideră că perna este persoana respectivă și omoar-o. Acel efort conștient, acea meditaţie conștientă îţi va oferi o mare viziune a ceea ce se află în

tine.

Ţine minte un lucru: încheie fiecare clipă, du-o până la capăt. Trăiește fiecare clipă ca și cum ar fi ultima. Numai atunci o vei încheia. Gândește-te că moartea poate surveni în orice clipă. S-ar putea ca această clipă să fie ultima. Spune-ţi: „Dacă trebuie să fac ceva, trebuie să-l fac aici și acum, complet!”

Am auzit o poveste despre un general grec. Regele avea ceva împotriva lui și a pus la cale o conspiraţie, tocmai de ziua generalului. Acesta şi-o sărbătorea cu prietenii. La un moment dat, în cursul după-amiezii, a apărut mesagerul regelui și i-a spus generalului: „Mi-e greu să ţi-o spun, dar regele a hotărât ca în seara asta, la șase, să fii spânzurat. Așa că fii gata”.

Mesajul a schimbat întreaga atmosferă. Prietenii care până atunci se distrau mâncând, bând și dansând se întristară dintr-odată. Însă generalul le-a spus: „Nu fiţi trişti, pentru că asta o să fie ultima parte a vieţii mele. Haideţi să terminăm dansul pe care îl dansăm și să încheiem ospăţul. N-o să mai avem prilejul să le încheiem în viitor. Și nu mă faceţi să plec dintre voi în atmosfera asta tristă, altfel mintea mea va tânji mereu după viaţă, iar muzica oprită și ospăţul întrerupt vor deveni o povară pe mintea mea. Haideţi să terminăm petrecerea”.

Prietenii au încercat să-i urmeze îndemnul, însă nu au putut. Singur generalul a dansat cu și mai multă vigoare, a fost și mai vesel, deși prietenii lui

încremeniseră, iar soţia lui plângea. Uluit, mesagerul s-a întors la rege și i-a spus: „Omul ăla este ciudat. A auzit mesajul, dar nu e trist. Dimpotrivă. Râde și dansează și petrece, spunând că dat fiind că acestea sunt ultimele lui clipe, nu le poate irosi – trebuie să le trăiască”.

Regele însuși s-a dus să vadă ce se întâmpla acolo. Toţi erau triști, plângeau. Numai generalul bea, dansa și cânta. Regele l-a întrebat: „Ce faci?” Generalul a răspuns: „Ăsta a fost principiul meu în viaţă – să fiu permanent conștient de faptul că moartea poate să vină în orice clipă. Datorită acestui principiu, am trăit fiecare clipă la maximum. Însă astăzi mi-ai spus clar că la șase voi muri și îţi sunt recunoscător pentru asta. Până acum doar

mă gândeam că s-ar putea să mor în orice clipă, însă îmi lipsea certitudinea cu privire la ultima clipă. Viitorul exista. Acum lucrurile sunt clare. După-amiaza asta e ultima. Acum viaţa e foarte scurtă, nu mai pot s-o amân”.

Regele a fost foarte impresionat și a spus: „Învaţă-mă să trăiesc clipa. Așa trebuie trăită viaţa! Asta este arta! N-am să te spânzur, dar fii învăţătorul meu. Învaţă-mă să trăiesc”.

Noi tot amânăm. Trăim permanent în ziua de mâine, care nu vine niciodată. Ceea ce vine este întotdeauna ziua de azi, iar noi continuăm s-o sacrificăm pentru ziua de mâine, care nu e nicăieri. Atunci mintea se gândește întruna la trecutul pe care l-ai distrus, pe care l-ai sacrificat pentru ceva ce

nu a venit. Și atunci continuă să amâne pentru alţi „mâine”. Te gândești permanent că vei prinde ceea ce ai pierdut undeva în viitor. Nu ai să-l prinzi! Această tensiune constantă între trecut și viitor, această constantă ratare a prezentului determină zgomotul lăuntric. Atât timp cât ele nu încetează, n-ai să cunoști tăcerea. Așadar, caută să fii total în fiecare clipă. Trăiește aici și acum.

Te gândești permanent că vei prinde ceea ce ai pierdut undeva în viitor.

Și mai e un aspect. Tu îi faci mereu pe alţii răspunzători de zgomotul din mintea ta. Te gândești că într-o lume mai bună – cu o soţie mai bună, cu o casă mai bună, cu copii mai buni, într-o localitate mai bună –, totul va fi bine, iar în mintea ta va fi liniște.

Dacă așa gândești, dacă asta e logica ta, acea lume mai bună nu o să vină niciodată. Pretutindeni asta e lumea, pretutindeni ăștia sunt vecinii, și pretutindeni astea sunt nevestele și ăștia sunt copiii. Poţi să creezi o iluzie că undeva există raiul, dar pretutindeni este iadul. Cu genul ăsta de minte, iadul este peste tot. Mintea asta este iadul.

Într-o noapte, târziu, Mulla Nasruddin și soţia lui au venit acasă și și-au găsit casa călcată de hoţi. Soţia a început să ţipe și să plângă, spunându-i lui Mulla: „Tu ești de vină! De ce n-ai verificat lacătul înainte să plecăm?” Firește că, așa cum se întâmplă în astfel de cazuri, s-au adunat toţi vecinii. Unul dintre ei a spus: „Mă așteptam la asta. Tu de ce nu te-ai gândit? Ești foarte

neglijent!” Al doilea vecin a spus: „Ferestrele erau deschise. De ce nu le-ai închis înainte de plecare?” Al treilea a spus: „Lacătul nu se închide ca lumea. De ce nu l-ai înlocuit?” Toată lumea dădea vina pe Mulla Nasruddin. Atunci el a spus: „O clipă, vă rog. Nu e vina mea”. La asta, vecinii au spus în cor: „Atunci cine crezi că e de vină, dacă tu nu ești?” Mulla a răspuns: „Ce ziceţi de hoţi?”

Mintea aruncă întruna vina pe altcineva. În anecdota de mai sus, soţia aruncă vina pe Mulla Nasruddin, toţi vecinii aruncă vina pe Mulla Nasruddin, iar sărmanul om nu poate s-o arunce pe niciunul dintre cei prezenţi, așa că spune: „Ce ziceţi de hoţi?”

Oamenii aruncă permanent vina pe alţii. Asta le dă sentimentul iluzoriu că ei nu

greșesc. Altcineva a greșit – X, Y, Z. Și asta este atitudinea fundamentală a minţii noastre. În toate, altcineva e vinovat, și ne simţim în largul nostru ori de câte ori găsim un ţap ispășitor; atunci povara e aruncată. Pentru un căutător al adevărului, această minte nu e de niciun folos; ea e o piedică. Mintea este piedica. Trebuie să înţelegi că oricare ar fi situaţia în care te afli, tu ești răspunzător de ea, nimeni altcineva. Dacă tu ești răspunzător, atunci se poate face ceva. Dacă altcineva e răspunzător, nu se poate face nimic.

Acesta este conflictul de bază dintre mintea religioasă și mintea nereligioasă. Mintea nereligioasă consideră mereu că altcineva e răspunzător – societatea, împrejurările, condiţiile economice, situaţia

politică. După ea, dacă astea ar fi schimbate, totul ar fi bine. Am schimbat totul de atâtea ori, și nimic nu e bine. Mintea religioasă spune că, indiferent de situaţie, dacă asta e mintea ta, atunci vei fi în iad, vei suferi. N-ai să poţi dobândi liniștea.

Asumă-ţi responsabilitatea. Fii responsabil, pentru că atunci se poate face ceva. Poţi face ceva doar cu tine însuţi. Nu poţi să schimbi pe nimeni altcineva din lumea asta, poţi să te schimbi numai pe tine. Asta este singura revoluţie cu putinţă. Singura transformare posibilă este a ta însuţi. Însă ea poate fi luată în considerare numai atunci când simţi că ești responsabil.

Nu mai încerca să fii bun

Singurul păcat este necunoaşterea, și singura virtute este cunoaşterea, esenţa. Ceea ce nu se poate face fără necunoaştere este păcat. Ceea ce se poate face numai prin conștienţă este virtute. Este imposibil să omori dacă ești conștient; este cu neputinţă să fii violent dacă ești conștient. Este imposibil să furi, să violezi, să torturezi – lucrurile astea sunt imposibile dacă există conștienţă. Numai atunci când necunoaşterea prevalează, intră în tine tot felul de dușmani. Ei intră numai la întunericul inconștienţei, al necunoaşterii.

Buddha a spus: „Dacă în casă lumina e aprinsă, hoţii o evită; iar dacă paznicul este treaz, hoţii nici măcar nu vor încerca să intre. Iar dacă oamenii din casă umblă și

vorbesc, și casa nu s-a cufundat încă în somn, hoţii nici măcar nu se vor gândi să încerce să intre”.

Cu tine este exact aceeași situaţie: ești o casă fără lumină. Starea obișnuită a omului este aceea de funcţiune mecanică: homo mecanicus. Ești om doar cu numele, altfel ești doar un robot iscusit, și tot ce faci nu va fi bine. Când spun „tot ce faci”, vreau să spun că nici chiar virtuţile tale nu vor fi virtuţi dacă ești neștiutor. Cum să fii virtuos, când ești neștiutor? În spatele virtuţilor tale se va afla un eu uriaș.

Până și cucernicia ta, practicată, cultivată cu multă trudă, este inutilă. Pentru că ea nu va aduna simplitate, și nu va aduce umilinţă, și nu va aduce acea trăire grozavă a divinităţii, experimentarea divinităţii, care

se întâmplă numai atunci când eul a dispărut. Vei duce o viaţă respectabilă, ca un sfânt, dar tot atât de săracă precum a oricui altcuiva – putredă pe dinăuntru, o existenţă fără sens. Asta nu este viaţă, este vegetare. Păcatele tale vor fi păcate, virtuţile tale vor fi tot păcate. Imoralitatea ta va fi imoralitate, moralitatea ta va fi tot imoralitate. Fără cunoaştere, moralitatea și virtutea sunt doar prefăcătorii, ipocrizii. Nu te eliberează, n-au cum să te elibereze. Dimpotrivă, te întemniţează.

Un singur lucru este de ajuns: cunoaşterea. Cunoaşterea este cheia care deschide toate lacătele existenţei. Cunoaşterea înseamnă să trăiești clipă de clipă, atent, conștient de tine și de tot ce se întâmplă în jurul tău, și să răspunzi clipă de

clipă. Ești ca o oglindă, reflectezi atât de total încât orice se naște din acea reflecţie este corect, pentru că se potrivește, este în armonie cu existenţa. Nu se naște din tine, nu tu ești înfăptuitorul. Se naște din întregul context, din întreaga situaţie în care sunteţi implicaţi tu și tot ce te înconjoară. Din acel întreg se naște acţiunea – nu e acţiunea ta, nu tu ai hotărât s-o faci așa. Nu e decizia ta, nu e gândirea ta, nu e caracterul tău. Nu tu o realizezi, tu doar îi dai voie să se întâmple. Este ca și cum ai merge pe o potecă și, brusc, te-ai întâlni cu un șarpe. N-ai timp de gândit, n-ai timp să hotărăști ce să faci – sari într-o parte atunci, imediat! mai târziu poţi să stai sub un copac să te gândești la asta, la ce s-a întâmplat, cum ai făcut, și poţi să te feliciţi

că te-ai descurcat bine. Dar în realitate nu tu ai făcut asta – s-a întâmplat. S-a întâmplat din întregul context. Tu, șarpele, pericolul morţii, efortul vieţii de a se apăra… și alte o mie și unu de lucruri sunt implicate în asta. Întreaga situaţie a produs acţiunea. Tu ai fost doar un mediu.

Ei bine, această acţiune se potrivește. Nu tu ești înfăptuitorul ei. Într-un fel religios putem spune că Dumnezeu a înfăptuit-o prin tine. Ăsta e doar un mod religios de a vorbi, atâta tot. Întregul a acţionat prin parte.

Acţiunea care devine o karma este acţiunea care în realitate nu e acţiune, ci reacţie, care vine din trecut, din memorie, din gândire.

Asta înseamnă virtute. Nu te vei căi

niciodată pentru ea. Și asta este cu adevărat o acţiune eliberatoare. Odată ce s-a întâmplat, s-a terminat. Ești iarăși liber să acţionezi; nu mai cari în minte această acţiune. Ea nu va face parte din memoria ta psihologică; nu va lăsa nicio rană în tine. Această acţiune nu va lăsa nicio cicatrice pe tine. Acţiunea care devine o karma este acţiunea care în realitate nu e acţiune, ci reacţie, care vine din trecut, din memorie, din gândire. Tu ești cel care decide, cel care alege. Ea nu se naște din cunoaştere, ci din necunoaştere. Atunci este în întregime păcat.

Mesajul pe care vreau să ţi-l transmit este că ai nevoie de cunoaştere, nu de caracter. Cunoaşterea este lucrul adevărat, caracterul este entitatea falsă.

De caracter au nevoie cei care nu au cunoaştere. Dacă ai ochi, n-ai nevoie de baston de orb ca să-ţi găsești drumul pe bâjbâite. Dacă vezi, nu-i întrebi pe alţii: „Unde e ușa?”

Este nevoie de caracter pentru că oamenii sunt lipsiţi de cunoaştere. Caracterul este doar un lubrifiant; el te ajută să-ţi duci viaţa lin, fără șocuri. Georges Gurdjieff spunea că oamenii folosesc caracterul pe post de tampon. Tampoanele se folosesc la trenuri, între vagoane, pentru a împiedica ciocnirea dintre ele, în caz că se întâmplă ceva. Ele absorb șocurile. Exact asta face și caracterul – absoarbe șocurile. El este un amortizor.

Oamenilor li se spune să fie umili.

Umilinţa este un amortizor – dacă înveţi să fii umil, ești în stare să te aperi de eul altora. Oamenii nu-ţi mai fac atâta rău, ești un om umil. Dacă ești egoist, ești rănit iar și iar – eul este foarte sensibil – și atunci îţi înveleşti eul cu o pătură de umilinţă. Lucrul ăsta te ajută, îţi netezește calea, făcând-o mai lină, însă nu te transformă.

Munca mea are rolul de a transforma. Aceasta este o școală de alchimie; eu vreau să te transformi și să treci de la necunoaştere la cunoaştere, de la întuneric la lumină. Nu pot să-ţi dau un caracter; pot să-ţi dau numai clarviziune, cunoaştere. Vreau să trăiești clipă de clipă, nu conform unui șablon impus de mine sau de societate, de biserică sau de stat. Vreau să trăiești la lumina conștienţei tale, conform propriei

cunoaşteri. Fii selectiv în fiecare clipă. Caracterul înseamnă că ai un răspuns de gata la toate întrebările vieţii, astfel încât ori de câte ori apare o situaţie răspunzi conform șablonului impus. Din această cauză, răspunsul tău nu e un răspuns autentic, e numai o reacţie. Omul cu caracter reacţionează, omul cu conștienţă răspunde: el reflectă situaţia așa cum e și acţionează pe baza acelei reflecţii. Omul cu caracter ca un robot. El are în cap un computer plin de informaţii, care livrează un răspuns de gata la orice întrebare i s-ar pune. Omul conștient acţionează în prezent, nu pe baza trecutului și a memoriei. Răspunsul lui are frumuseţe, naturaleţe și corespunde întocmai situaţiei. Omul cu caracter dă greș mereu, pentru că viaţa se

schimbă continuu, nu e niciodată aceeași. Iar răspunsurile de gata sunt veșnic aceleași, nu evoluează – n-au cum să evolueze, sunt moarte.

Ţi s-a spus un anumit lucru în copilărie; el a rămas acolo. Ai crescut, viaţa s-a schimbat, dar acel răspuns pe care ţi l-au dat părinţii tăi sau profesorii sau preotul e tot acolo. Dacă se întâmplă ceva, acţionezi conform acelui răspuns care ţi-a fost dat în urmă cu cincizeci de ani, să zicem. Iar în cincizeci de ani multă apă a curs pe Gange; viaţa e cu totul alta.

Heraclit spune: „Nu poţi să intri de două ori în același râu”. Iar eu spun: „Nu poţi să intri nici măcar o dată în același râu, râul curge foarte repede”.

Caracterul este staţionar. Este o baltă

murdară. Cunoaşterea este un râu.

De asta eu nu le dau oamenilor niciun cod de conduită. Eu le dau ochi să vadă, cunoaştere să reflecte, îi învăţ să fie ca o oglindă pentru a putea să răspundă la orice situaţie ce apare. Eu nu le dau informaţii detaliate despre ce să facă și ce să nu facă; nu le dau zece porunci. Și dacă începi să le dai porunci, nu te poţi opri la zece, pentru că viaţa e mult mai complexă.

În scripturile budiste există treizeci și trei de mii de reguli pentru călugărul budist. Treizeci și trei de mii! Pentru orice situaţie care ar putea apărea există un răspuns de gata. Dar cum să ţii minte treizeci și trei de mii de reguli de conduită? Iar omul care e destul de isteţ să ţină minte treizeci și trei de mii de reguli de conduită

va fi destul de deștept să găsească întotdeauna o cale de ieșire din situaţia respectivă; dacă nu vrea să facă un anumit lucru, va găsi o portiţă de scăpare. Dacă vrea să facă un anumit lucru, va găsi o cale de rezolvare.

Am auzit o poveste cu un sfânt.

Într-o zi, după ce în predica de dimineaţă sfântul spusese: „Iisus spune că dacă cineva te lovește peste obraz, întoarce-i-l și pe celălalt”, un om a vrut să încerce, așa că l-a lovit tare peste un obraz. Sfântul a făcut întocmai cum spusese dimineaţă: a întors și celălalt obraz. Numai că omul nu s-a mulţumit cu atât, și l-a lovit și mai tare peste celălalt obraz. Atunci, sfântul a sărit la el și l-a luat la bătaie. Uimit, omul a spus: „Ce faci? N-ai spus tu azi-dimineaţă că, dacă

cineva te lovește peste un obraz, să i-l întorci și pe celălalt?” Sfântul a răspuns: „Da, dar nu am și un al treilea obraz. Iar Iisus se oprește la al doilea obraz. Acum sunt liber să fac ce vreau. Iisus nu-mi spune ce să fac mai departe, așa că fac ce vreau”.

E o prostie să faci reguli pentru oameni. Câte să faci? Oricâte ai face, tot mai rămâne ceva neacoperit. Oamenii religioși tot mai găsesc o cale de a eluda regulile de comportament și poruncile. Ei știu să găsească oricând o cale de ieșire pe ușa din spate. Iar caracterul nu e decât o pojghiţă sub care se ascunde animalul. Sfinţii sunt frumoși la suprafaţă, dar numai la suprafaţă.

Eu nu vreau să fii superficial; vreau să te schimbi cu adevărat. Însă adevărata

schimbare se produce în centrul fiinţei, nu la periferie. Caracterul este vopsirea circumferinţei, cunoaşterea este transformarea centrului.

În clipa în care îţi vezi greșelile, ele încep să cadă ca frunzele veștede. Nu mai trebuie să faci nimic. Este suficient să le vezi. Singurul lucru de care e nevoie este să fii conștient de greșelile tale. Acea conștienţă le face să dispară, să se evapore.

Continui să comiţi o anumită greșeală numai dacă nu ești conștient de ea. Inconștienţa este condiţia sine qua non pentru continuarea comiterii aceleiași greșeli, și chiar dacă încerci să te schimbi, vei comite aceeași greșeală sub altă formă. Și asta din cauză că nu vezi că e o greșeală. Degeaba îţi spun alţii că e o greșeală, dacă

tu nu auzi. Iar ei îţi spun pentru că văd.

De asta fiecare se crede frumos, inteligent, virtuos, cucernic – și nimeni nu e de acord cu el! Motivul e simplu: Te uiţi la alţii, le vezi realitatea, iar ceea ce crezi despre tine este o ficţiune. Tot ce știi despre tine este mai mult sau mai puţin un mit, nu are nimic de a face cu realitatea.

În clipa în care îţi vezi greșelile, începe o schimbare radicală. De aceea, de-a lungul secolelor, toţi buddhaşii au propovăduit un singur lucru: conştientizarea. Ei nu au propovăduit caracterul – de caracter se ocupă preoţii, politicienii, nu buddhaşii. Buddhaşii propovăduiesc cunoaşterea, nu conștiinţa.

În clipa în care îţi vezi greșelile, începe o schimbare radicală.

Conștiinţa este o înșelătorie pe care ţi-o servesc alţii – alţii îţi spun ce e bine și ce e rău. Îţi impun ideile lor, și asta nu de ieri, de azi, ci încă de când erai copil. Te-au condiţionat chiar de la început, când erai inocent, vulnerabil și delicat. Acea condiţionare se numește „conștiinţă”, și ea continuă să-ţi domine toată viaţa. Conștiinţa este o strategie a societăţii de a te înrobi.

Buddhaşii propovăduiesc cunoaşterea. Cunoaşterea înseamnă să nu înveţi de la alţii ce e bine și ce e rău. Nu e nevoie să înveţi de la alţii, este suficient să pătrunzi în tine – cu cât pătrunzi mai adânc, cu atât eşti mai conștient, mai cunoscător. Când ajungi în centru, eşti atât de plin de lumină încât întunericul dispare.

Când aduci lumina în cameră, nu trebuie

să dai întunericul afară. Este suficientă prezenţa luminii, pentru că întunericul nu e decât absenţa luminii. La fel e și nebunia ta.

Un om costumat în Adolf Hitler s-a dus la un psihiatru.

„Îţi dai seama că n-am probleme”, a spus el. „Am cea mai mare armată din lume, bani cât să-mi ajungă zece vieţi și tot luxul ce se poate concepe”.

„Atunci, care e problema pentru care ai venit la mine?”, a întrebat doctorul.

„Soţia mea”, a răspuns omul. „Se crede doamna Weaver”.

Nu râde de bietul om. Și tu ești la fel.

Un om a intrat în atelierul unui croitor și a văzut un bărbat atârnat într-o mână de mijlocul tavanului.

„Ce face acolo?”, l-a întrebat omul pe

croitor.

„Oh, nu-l băga în seamă”, a răspuns croitorul. „Se crede bec”.

„Și tu de ce nu-i spui că nu e?”, a întrebat uimit clientul. „Poftim? Și eu să lucrez pe întuneric?”

În clipa în care știi că ești nebun, nu mai ești nebun. Ăsta este singurul criteriu al sănătăţii mintale. În clipa în care știi că ești ignorant, devii înţelept.

În clipa în care știi că ești nebun, nu mai ești nebun. Ăsta este singurul criteriu al sănătăţii mintale. Oracolul din Delfi l-a declarat pe Socrate cel mai înţelept om de pe pământ. Câţiva oameni au alergat la Socrate și i-au spus: „Bucură-te! Oracolul din Delfi te-a declarat cel mai înţelept om de pe pământ”.

Socrate a spus: „Prostii! Eu știu doar un lucru: că nu știu nimic”.

Nedumeriţi, derutaţi, oamenii s-au întors la templu și i-au spus Oracolului: „Tu spui că Socrate este cel mai înţelept om din lume, însă el neagă lucrul ăsta. Dimpotrivă, spune că este total neștiutor. Spune că știe un singur lucru: că nu știe nimic”.

Oracolul a râs și a spus: „Tocmai pentru că știe că este neștiutor l-am declarat cel mai înţelept om din lume”.

Oamenii ignoranţi se cred înţelepţi. Nebunii se cred oamenii cei mai zdraveni la minte. Iar faptul că privim în afară face parte din natura umană. Ne uităm la toată lumea în afară de noi; de aceea știm mai multe despre alţii decât despre noi înșine. Despre noi nu știm nimic. Nu suntem

martori la cum funcţionează propria noastră minte, nu suntem atenţi la ce e înăuntru.

Ai nevoie de o întoarcere la o sută optzeci de grade, lucru care se realizează prin meditaţie. Trebuie să închizi ochii și să începi să urmărești atent ce se întâmplă în tine. La început nu vei găsi decât întuneric, nimic altceva. Și mulţi oameni se sperie și dau fuga afară, pentru că afară este lumină.

Da, afară este lumină, dar lumina aceea n-o să te lumineze, n-o să te ajute deloc. Ai nevoie de lumina lăuntrică, o lumină care își are sursa chiar în fiinţa ta, o lumină care nu poate fi stinsă nici de moarte, o lumină care este veșnică. Și o ai, te-ai născut cu ea, însă nu i-ai dat atenţie, nu te-ai uitat niciodată la ea.

Și din cauză că timp de secole, timp de

multe vieţi ai privit în afară, lucrul ăsta a devenit un obicei mecanic. Chiar și atunci când dormi te uiţi la vise – visele sunt reflecţii ale exteriorului. Ziua închizi ochii și te gândești; asta înseamnă că te interesează alţii. Acest obicei a devenit atât de cronic, încât în fiinţa ta nu există nici măcar o ferestruică prin care să zărești crâmpeie ale celui care ești.

La început, strădania e anevoioasă. E greu, dar nu imposibil. Dacă ești hotărât, dacă îţi asumi explorarea lăuntrică, mai devreme sau mai târziu vei da de lumină. Trebuie doar să continui să te lupţi cu întunericul. Curând vei trece de întuneric și vei intra în împărăţia luminii. Iar lumina aceea este lumină adevărată, mult mai adevărată decât lumina soarelui, pentru că

toate luminile care sunt afară sunt vremelnice. Chiar și soarele o să moară cândva, într-o zi. Nu doar lămpile mici își epuizează resursele și mor dimineaţa, ci și soarele moare zilnic câte puţin. Mai devreme sau mai târziu va deveni o gaură neagră. Oricât de mult ar trăi soarele, nu este etern. Lumina interioară este eternă; ea este fără de început și fără de sfârșit.

Pe mine nu mă interesează să-ţi spun să nu mai greșești, să devii bun, să-ţi schimbi în bine caracterul. Nu mă interesează deloc caracterul tău, mă interesează să te cunoști pe tine.

Fii mai atent, mai conștient. Pătrunde tot mai adânc în tine până vei da de centrul fiinţei tale. Tu trăiești la periferie, iar la periferie e întotdeauna vânzoleală. Cu cât

cobori mai adânc în tine, cu atât dai de mai multă liniște. Iar când ajungi să cunoști liniștea, lumina, bucuria, viaţa ta începe să se miște într-o cu totul altă dimensiune.

Așadar, nu te preocupa de greșeli și de efecte. Preocupă-te de un singur lucru, de un singur fenomen. Pune-ţi toată energia în atingerea unui singur ţel, și anume cum să fii mai conștient, cum să fii mai treaz. Dacă îţi pui toată energia în acest lucru, se va întâmpla, este inevitabil. Este dreptul tău dobândit prin naștere.

Moralitatea se preocupă de calităţi și defecte. Din punctul de vedere al moralităţii, un om este bun dacă este sincer, corect, demn de încredere.

Omul conștient de esenţa sa lăuntrică nu e numai un om bun, ci mult mai mult.

Pentru omul bun, bunătatea este totul. Pentru omul conștient, bunătatea e un produs secundar. În clipa în care ești conștient de fiinţa ta, bunătatea te urmează ca o umbră. Atunci nu e nevoie de niciun efort ca să fii bun; bunătatea devine natura ta. Ești bun, așa cum sunt copacii verzi.

Omul bun se transformă în om rău foarte ușor, pentru că toate defectele există, numai că sunt latente, reprimate cu efort. Dacă efortul este înlăturat, ele erup imediat în viaţa omului. Calităţile sunt doar cultivate, nu sunt naturale. Ele sunt rezultatul unui mare efort. Omul bun caută din greu să fie cinstit, să fie corect. El e mereu serios, pentru că se teme de toate defectele pe care le-a reprimat. Și e serios pentru că în adâncul inimii lui dorește să fie răsplătit

pentru bunătatea lui. El tânjește să fie respectabil. Așa-numiţii sfinţi sunt în majoritate „oameni buni”.

Există o singură cale de a transcende „omul bun”, și aceea este să aduci tot mai multă conștienţă în fiinţa ta. Conștienţa nu e ceva care trebuie cultivat; ea există deja, trebuie doar să fie trezită. Când ești complet treaz, tot ce faci este bine, și tot ce nu faci este rău.

Omul bun trebuie să depună un efort uriaș pentru a face bine și a evita răul; răul este pentru el o permanentă ispită. În fiecare clipă el trebuie să aleagă binele și să aleagă răul. Un exemplu este Mahatma Gandhi. El a fost un om bun; toată viaţa s-a străduit să fie de partea binelui. Dar chiar la vârsta de șaptezeci de ani mai avea vise

erotice, și era foarte amărât din cauza asta. Spunea: „Atât timp cât sunt treaz, pot să nu mă gândesc deloc la sex. Dar în somn ce să fac? Tot ce reprim ziua vine noaptea”. Asta dovedește un lucru: toate defectele pe care le reprimi cu efort în timpul zilei, în clipa în care te relaxezi, deci nu mai depui efort, se transformă în vise. Visele sunt dorinţe reprimate.

Omul bun este continuu în conflict. Viaţa lui nu e veselă; el nu poate să râdă din toată inima, nu poate să cânte, nu poate să danseze. El continuu judecă și condamnă; și din cauză că el însuși încearcă din greu să fie bun, îi judecă și pe alţii după aceleași criterii. El nu te poate accepta așa cum ești; te acceptă numai dacă îi îndeplinești cerinţele de a fi bun. Și pentru că nu-i poate

accepta pe oameni așa cum sunt, îi condamnă. Sfinţii condamnă pe toată lumea; după ei, toţi oamenii sunt păcătoși.

Omul conștient nu poate fi considerat sinonim cu omul bun. El este bun, dar într-un fel diferit, dintr-un unghi diferit. El este bun nu pentru că se străduiește să fie bun; este bun pentru că este conștient. Iar la lumina conștienţei, răul dispare la fel cum dispare întunericul la lumina zilei.

Nu te mulţumi doar să fii bun. Depășește ideea obișnuită de „om bun”. Nu fi nici bun, nici rău. Fii doar atent, conștient, și tot ce urmează va fi bun și bine.

Oamenii se uită atent numai la alţii; niciodată nu se deranjează să fie atenţi la ei înșiși. Fiecare e atent ce face cealaltă

persoană, ce poartă cealaltă persoană, cum arată... Toată lumea urmărește; este atentă. Atenţia nu e ceva nou care trebuie introdus în viaţa ta. Ea trebuie doar să fie adâncită, luată de la alţii și aţintită asupra sentimentelor tale, a gândurilor tale și a stărilor tale de spirit și, în sfârșit, asupra privitorului însuși.

Într-un tren, un evreu stătea vizavi de un preot. La un moment dat, evreul a întrebat: „Spune-mi, Sfinţia Ta, de ce porţi gulerul cu spatele în faţă?” „Pentru că sunt părinte”, a răspuns preotul. „Și eu sunt părinte, dar nu port gulerul invers”. „Oh, dar eu sunt părinte pentru mii de suflete”, a spus preotul. Evreul a răspuns: „Atunci poate că ar trebui să porţi pantalonii cu spatele în faţă”.

Oamenii sunt foarte atenţi la ce fac ceilalţi.

Doi prieteni au ieșit la plimbare. Dintr-odată, a început să plouă. „Deschide repede umbrela”, spuse unul dintre ei. „N-are niciun rost”, spuse prietenul său. „Umbrela mea e plină de găuri”.

„Și-atunci de ce ai mai luat-o?”

„Nu m-am gândit că o să plouă”.

Râzi cu mare ușurinţă de faptele caraghioase ale altora, însă ai râs vreodată de tine? Te-ai surprins vreodată făcând ceva caraghios? Nu, tu nu ești niciodată atent la tine. Toată atenţia ta se îndreaptă spre ceilalţi, iar asta nu e de niciun ajutor.

Sincronizează-te cu veșnicia

Adu-ţi în faţă mâna pe care porţi ceasul și stai cu ochii pe acea mână, fii atent numai la ea. Vei constata că nu poţi să ţii minte să fii atent numai la ea nici măcar un minut întreg. Poate cincisprezece, douăzeci de secunde, cel mult treizeci de secunde, după care vei uita. Te vei lua cu altceva, cu altă idee, și apoi îţi vei aminti brusc că încercai să fii atent numai la mână. Chiar și un minut e greu să-ţi păstrezi atenţia, așa că trebuie să fii conștient că nu e o joacă de copii. Când încerci să fii conștient de lucrurile mărunte din viaţă, trebuie să ţii minte că vei uita de multe ori. Te vei lua cu altceva. În clipa în care îţi vei aduce aminte că încercai ceva, să nu te simţi vinovat că ai uitat.

Dacă te simţi vinovat, nu te mai poţi întoarce la atenţia pe care o exersai. N-ai de

ce să te simţi vinovat, e un lucru firesc. Să nu ai remușcări – e un lucru firesc, și el i se întâmplă fiecărui căutător al adevărului. Acceptă-l ca fiind natural; altfel, din cauza căinţei, a sentimentului de vinovăţie că n-ai putut să ţii minte nici măcar câteva clipe, vei continua să uiţi.

Maestrul jainist Mahāvīra a fost primul om din istorie care a calculat că dacă un om este atent timp de patruzeci și opt de minute continuu, el va deveni iluminat, nimeni nu-l poate împiedica. Sunt de ajuns doar patruzeci și opt de minute, însă chiar și numai patruzeci și opt de secunde e greu! Există atâtea lucruri care distrag atenţia!

Fără vinovăţie, fără remușcări! În clipa în care îţi aduci aminte că ai uitat ce făceai, întoarce-te pur și simplu. Du-te înapoi și ia-o

de la început. Nu plânge după laptele vărsat, e o prostie.

Îţi va lua ceva timp, însă încetul cu încetul vei deveni conștient de faptul că rămâi atent din ce în ce mai mult, poate un minut întreg, poate două minute. Te vei bucura foarte tare că ai reușit să fii atent două minute încheiate, dar nu te îmbăta cu această victorie, crezând că ai obţinut ceva. Asta va deveni o barieră. O mică victorie și crezi că ai ajuns acasă, numai că nu e deloc așa. Nu te îmbăta cu apă chioară.

Atenţia se dezvoltă foarte încet, dar se dezvoltă. Trebuie doar să ai răbdare.

Continuă să lucrezi pe îndelete, cu răbdare. Nu e nicio grabă – veșnicia îţi stă la dispoziţie. Nu căuta să fii rapid. Nerăbdarea nu te va ajuta. Atenţia nu e ca

florile de sezon, care cresc în șase săptămâni, și apoi mor. Atenţia e precum cedrii Libanului, cărora le trebuie sute de ani să crească, însă dăinuie mii de ani și ating înălţimi de patruzeci și cinci până la șaizeci de metri. Atenţia se dezvoltă foarte încet, dar se dezvoltă. Trebuie doar să ai răbdare. Pe măsură ce se dezvoltă, vei simţi multe lucruri pe care nu le-ai simţit înainte. De exemplu, vei simţi că în corpul tău există multe tensiuni de care înainte nu erai conștient, pentru că sunt tensiuni subtile. Acum atenţia te ajută să le simţi. Ori de câte ori simţi vreo tensiune în corp, relaxează-ţi acea parte. Dacă ai tot corpul relaxat, atenţia se va dezvolta mai repede, pentru că acele tensiuni, care sunt obstacole, au fost înlăturate.

Când atenţia va fi și mai mare, îţi vei da seama cu surprindere că nu visezi numai în somn; există un curent subteran de visare chiar și atunci când ești treaz. El trece chiar pe sub starea de veghe – închide ochii în orice clipă și vei vedea un vis trecând ca un nor pe cer. Starea de veghe nu e stare de veghe autentică. Dacă te relaxezi în somn o clipă și închizi ochii, imediat apare visul. Te crezi președintele ţării sau te vezi făcând lucruri grozave, cu toate că știi chiar atunci că toate sunt numai prostii. Nu ești președintele ţării, și totuși visul are în el ceva care îl face să continue în ciuda ta. Atenţia te face conștient de visele din starea de veghe, și ele încep să se destrame la fel cum se destramă întunericul atunci când într-o cameră întunecată este aprinsă

lumina.

Atingerea invizibilă

Indiferent ce faci – mergi, muncești, mănânci sau doar stai, respiri, te odihnești, te relaxezi în iarbă –, nu uita că ești un privitor atent. Vei uita iar și iar. Un gând, o emoţie, un sentiment – orice te va distrage de la a fi privitor. Când îţi dai seama că atenţia ţi-a fost abătută, întoarce-te repede la condiţia de privitor atent.

Fă continuu din acest lucru un proces intern și vei fi surprins de felul în care își schimbă viaţa calitatea. Eu pot să-mi mișc mâna fără să fiu atent, dar pot să mi-o mișc și urmărind atent din interior întreaga mișcare. Mișcările sunt total diferite. Prima

mișcare e o mișcare mecanică, de robot. A doua mișcare este o mișcare conștientă. Iar atunci când ești conștient, îţi simţi mâna dinăuntru; când nu ești conștient, o cunoști doar din afară.

Îţi cunoști faţa doar din oglindă, din afară, pentru că nu ești un privitor atent. Dacă începi să urmărești cu atenţie, îţi vei simţi faţa dinăuntru, și este o experienţă grozavă să te urmărești din interior. Atunci, încetul cu încetul, încep să se întâmple lucruri ciudate. Gândurile dispar, sentimentele dispar, emoţiile dispar, și ești înconjurat de tăcere. Ești exact ca o insulă în mijlocul unui ocean de tăcere... doar un privitor, o flacără în centrul fiinţei tale îţi luminează întreaga fiinţă. La început va fi doar o experienţă lăuntrică. Treptat, vei

vedea că acea lumină se răspândește în afara corpului tău, razele ei ajungând la alţi oameni. Vei constata cu surprindere că acei oameni, dacă sunt cât de cât sensibili, își vor da seama imediat că i-a atins ceva invizibil. De exemplu, dacă mergi în spatele cuiva și te urmărești atent pe tine însuţi, este aproape sigur că persoana respectivă se va întoarce brusc și se va uita înapoi, fără niciun motiv. Când ești atent la tine însuţi, atenţia ta începe să radieze și este mai mult decât sigur că va atinge persoana care se află în faţa ta.

Poţi să faci următoarea experienţă. Așază-te lângă cineva care doarme și fii atent la tine însuţi. Vei constata că persoana respectivă se trezește brusc, deschide ochii și se uită în jur ca și cum ar fi fost atinsă de

cineva.

Treptat vei putea să simţi și atingerea prin intermediul razelor. Asta e ceea ce se numește „vibraţie”. Nu e un lucru inexistent. Cealaltă persoană îl simte; și tu vei simţi că ai atins cealaltă persoană.

Verbul a atinge are și sensul de a mișca, a impresiona. Când spui că a trecut un om pe lângă tine, s-a uitat în ochii tăi și „te-a mișcat”, lucrul ăsta chiar se întâmplă, ai fost atins de razele reflectate din el. Iar apoi acele raze continuă să se răspândească la oameni, la animale, la copaci, la pietre, iar într-o bună zi vor atinge întreg universul3

Vipassana

Vipassana înseamnă a asista, a fi martor.

Vipassana a fost metoda folosită de Buddha. El a descoperit cea mai grozavă metodă de a ajunge la iluminare – metoda urmăririi respiraţiei. Respiraţia este un fenomen simplu și natural, care durează douăzeci și patru de ore pe zi. Nu trebuie să faci niciun efort. Dacă repeţi o mantra, faci un efort, te forţezi. Dacă spui continuu „Ram, Ram, Ram”, te încordezi; mai mult, cuvântul „Ram” aparţine minţii, și tot ce aparţine minţii nu are cum să te ducă dincolo de minte.

Buddha a descoperit un unghi total diferit – urmărirea respiraţiei. Urmărirea inspiraţiei și a expiraţiei.

Sunt de urmărit patru momente. Stai liniștit și urmărește-ţi respiraţia, simte-o. Primul moment este inspiraţia. Apoi, preţ de

o fracţiune de secundă inspiraţia se oprește; acesta e al doilea moment de urmărit. Apoi, inspiraţia se transformă în expiraţie, aerul iese afară; acesta este al treilea moment. Apoi iarăși, când aerul este complet afară, expiraţia se oprește o fracţiune de secundă. Acesta este al patrulea moment. Dacă poţi să urmărești aceste patru momente, vei fi uimit de miracolul unui astfel de proces simplu, pentru că mintea nu este implicată.

Urmărirea atentă nu e o calitate a minţii; urmărirea atentă este calitatea sufletului, a conștienţei. Urmărirea nu e deloc un proces mental. Atunci când urmărești atent, mintea se oprește, încetează să fie. Da, la început vei uita de multe ori să fii atent la respiraţie, va interveni mintea cu vechile ei jocuri. Însă

ori de câte ori îţi vei aduce aminte că ai uitat să fii atent, nu trebuie să te simţi vinovat, nu trebuie să ai remușcări, trebuie doar să te întorci la urmărirea respiraţiei. Încetul cu încetul, mintea se va amesteca tot mai puţin.

Iar atunci când vei putea să-ţi urmărești respiraţia timp de patruzeci și opt de minute continuu, vei deveni iluminat. Probabil că îţi spui: „Doar patruzeci și opt de minute? Mare scofală, nu e deloc greu!” Ei bine, e foarte greu. Încearcă doar patruzeci și opt de secunde și ai să vezi de câte ori ai să cazi victimă minţii. Vei adormi de multe ori. Te va fura ba o idee, ba alta, vei uita și de ceas, și de respiraţie; apoi îţi vei da seama brusc, te vei uita la ceas și vei vedea că au trecut zece secunde de când n-

ai mai urmărit respiraţia. Timp de zece secunde n-ai fost atent. La început, n-ai să poţi fi atent la respiraţie nici șaizeci de secunde. Însă încetul cu încetul te vei deprinde cu urmărirea, pentru că acele câteva momente în care ești atent au o așa frumuseţe, îţi produc o așa bucurie, încât, odată ce le-ai simţit gustul, ai vrea să se întoarcă iar și iar, pentru niciun alt motiv decât pentru pura bucurie de a fi acolo, prezent la respiraţie.

Ia aminte, nu e aceeași metodă ca aceea practicată în yoga. În yoga, metoda se numește prāṇāyāma; e o metodă total diferită; de fapt, este exact opusul a ceea ce numește Buddha vipassana. În prāṇāyāma inspiri adânc, îţi umpli pieptul cu tot mai mult aer, cu tot mai mult oxigen; apoi îţi

golești pieptul de tot bioxidul de carbon. Este un exerciţiu fizic, bun pentru corp, dar nu are nicio legătură cu vipassana.

Acele câteva momente în care ești atent au o așa frumuseţe, îţi produc o așa bucurie, încât, odată ce le-ai simţit gustul, ai vrea să se întoarcă iar și iar, pentru niciun alt motiv decât pentru pura bucurie de a fi acolo, prezent la respiraţie.

În vipassana nu trebuie să schimbi ritmul natural al respiraţiei. Nu trebuie să inspiri lung, adânc și nu trebuie să expiri altfel decât în mod obișnuit. Respiri absolut normal, firesc. Conștienţa ta este aţintită toată asupra urmăririi respiraţiei normale.

Iar dacă poţi să-ţi urmărești respiraţia, poţi să urmărești și alte lucruri. Când mergi, poţi să urmărești că mergi, când

mănânci, poţi să urmărești că mănânci și, în cele din urmă, ai să poţi să urmărești că dormi. În ziua în care poţi să urmărești că dormi, ești transportat în altă lume. Corpul continuă să doarmă, și lumina dinăuntru continuă să ardă viu. Atenţia ta rămâne netulburată. Atunci, timp de douăzeci și patru de ore pe zi, există un curent subteran de urmărire atentă. Pentru lumea de afară nu s-a schimbat nimic, dar pentru tine s-a schimbat totul, deși continui să faci lucrurile pe care le făceai și înainte.

Un maestru zen căra apă de la fântână și s-a întâlnit cu un om care auzise de el și venise de la mare depărtare să-l vadă. Omul, luându-l drept un servitor – nu găsești un buddha cărând apă sau frecând podeaua! –, l-a întrebat: „Unde pot să-l

găsesc pe maestrul acestei mănăstiri?”

Maestrul a râs și a spus: „Eu sunt cel pe care îl cauţi”.

Omului nu i-a venit să creadă. „Am auzit multe despre tine, dar nu mi te-am închipuit cărând apă de la fântână”.

Maestrul a spus: „Dar asta făceam înainte de a mă lumina. Căram apă de la fântână, tăiam lemne – asta făceam înainte și asta continuu să fac. Mă pricep foarte bine la cărat apă și la tăiat lemne. Uite, după ce duc găleţile astea, mă apuc să tai lemne. Vino și uită-te la mine”.

Omul a spus: „Dar atunci care-i diferenţa? Înainte de iluminare cărai apă și tăiai lemne, după iluminare tot asta faci. Care-i diferenţa?”

Maestrul a râs și a spus: „Diferenţa este

la interior. Înainte făceam totul în somn; acum fac totul conștient – asta e diferenţa. Activităţile sunt aceleași, dar eu nu mai sunt același. Lumea este aceeași, însă eu nu sunt același. Iar pentru că nu mai sunt același, nici lumea nu mai e aceeași pentru mine”.

Transformarea trebuie să fie lăuntrică. Asta este adevărata renunţare: lumea veche dispare, pentru că fiinţa veche dispare.

Transformarea trebuie să fie lăuntrică.4

Schimbul de noapte

Fenomenul visării și urmărirea atentă sunt două lucruri total diferite. Încearcă următorul lucru: în fiecare seară, când te culci, în timp ce ești pe jumătate treaz și pe jumătate adormit, repetă-ţi: „Am să ţin

minte că ăsta e un vis”. Spune continuu asta până adormi. O să îţi ia câteva zile, dar după aceea, într-o zi, vei constata cu surprindere că poţi să urmărești visul ca pe un vis, și asta pentru că ideea pe care ţi-ai repetat-o a pătruns adânc în inconștient. Acum visul nu mai are putere asupra ta. Treptat, pe măsură ce urmărirea atentă se ascute, visele vor dispărea. Ele sunt foarte timide; nu vor să fie privite. Ele există numai în întunericul inconștientului. Când urmărirea atentă face lumină, încep să dispară.

Continuând să faci acest exerciţiu, poţi să scapi de vise. Dispariţia viselor are multe implicaţii. Prima este că, dacă visele dispar, mintea ta nu va mai trăncăni în timpul zilei atât de mult ca înainte. A doua, vei fi mai

mult în prezent – nu în trecut, nu în viitor. Și a treia, intensitatea acţiunilor tale va spori.

Visatul este o boală. Omul visează pentru că e bolnav. Însă dacă poţi să scapi complet de vise, obţii un nou gen de sănătate, o viziune nouă. Și o parte din mintea ta inconștientă devine conștientă, astfel încât capeţi o personalitate mai puternică. Indiferent ce vei face, nu vei regreta niciodată, pentru că vei fi făcut lucrul respectiv cu o așa conștienţă, încât regretele n-au nicio relevanţă.

Urmărirea atentă este cea mai mare magie pe care o poate învăţa omul, deoarece ea poate să aducă transformarea întregii fiinţe.

Când începi să-ţi urmărești visele, vei constata că există cinci tipuri de vise.

Primul tip de vise este doar gunoi, și mii de psihanaliști se ocupă numai de acest gunoi. El este pur și simplu inutil, și se explică prin aceea că toată ziua aduni gunoi. La fel cum corpul adună praf și trebuie să faci baie pentru a te curăţa, tot așa mintea adună praf și, întrucât ea nu poate să facă baie, are un mecanism automat de a se curăţa de praf și de gunoi. Visul nu e decât spălarea prafului pe care îl aruncă mintea – primul tip de vis, și acesta reprezintă cea mai mare parte a viselor, aproape nouăzeci la sută. Aproape nouăzeci la sută din vise sunt doar praf care se aruncă. Nu merită să le bagi în seamă. Și încetul cu încetul, pe măsură ce atenţia se dezvoltă, vei ști să deosebești genul ăsta de vise de celelalte.

Al doilea tip de vise este un fel de

împlinire a nevoilor. Există multe nevoi, nevoi naturale, însă preoţii și așa-zișii învăţători religioși ţi-au otrăvit mintea. Ei nu te lasă să-ţi împlinești nici măcar nevoile de bază. Le-au condamnat complet, și acea condamnare a pătruns în conștiinţa ta. Însă ţi-e foame de multe din nevoile tale – acele nevoi se cer împlinite, iar al doilea tip de vise nu e decât împlinirea nevoilor. Tot ce i-ai refuzat fiinţei tale din cauza preoţilor și a otrăvitorilor, mintea încearcă să împlinească în vis, într-un fel sau altul.

Însă omul trebuie să se uite la nevoie, nu la sens. Sensul aparţine minţii conștiente, nevoia aparţine inconștientului, și astfel se naște al doilea tip de vise. Tu te opui continuu nevoilor, apoi mintea le împlinește în vis. Ai citit cărţi importante, și gânditorii

te-au otrăvit, ţi-au modelat mintea după anumite șabloane. Nu mai ești deschis la existenţă; filosofiile te-au orbit, și îţi tot înăbuși nevoile. Însă acele nevoi ies la suprafaţă în vis, pentru că inconștientul nu cunoaşte nicio filosofie. Inconștientul nu cunoaşte sens, nu cunoaşte scop. Inconștientul cunoaşte un singur lucru: care e nevoia pe care fiinţa ta o vrea împlinită. Și atunci inconștientul își impune propriul vis. Acesta este al doilea tip de vis, și e foarte important de înţeles și de meditat la el. Pentru că inconștientul caută să-ţi transmită următorul mesaj: „Nu fi prost! Vei suferi din pricina asta. Nu-ţi înfometa fiinţa. Nu fi sinucigaș, nu te sinucide lent ucigându-ţi nevoile”.

Ţine minte: dorinţele aparţin minţii

conștiente, nevoile aparţin inconștientului. Și e foarte important să înţelegi deosebirea.

Dorinţele aparţin minţii conștiente, nevoile aparţin inconștientului.

Dorinţele aparţin minţii conștiente – inconștientul nu cunoaşte dorinţe, inconștientul nu-și bate capul cu dorinţele. Ce e dorinţa? Dorinţa rezultă din gândire, din instruire, din condiţionare. Ai vrea să fii președintele ţării – inconștientul nu se frământă din cauza asta. Inconștientul nu este interesat de președinţia ţării, pe el îl interesează doar cum să fie o unitate organică, împlinită. Însă mintea conștientă spune: „Fii președinte, și dacă pentru a fi președinte trebuie să-ţi sacrifici iubirea, sacrific-o! Dacă trebuie să-ţi sacrifici corpul, sacrifică-l! Dacă trebuie să sacrifici ordinea,

sacrific-o! Cel mai important e să fii președintele ţării”. Sau mintea conștientă poate să-ţi spună să aduni cât mai multe bogăţii. Inconștientul nu cunoaşte bogăţie, inconștientul cunoaşte numai ceea ce e natural. Pe el nu îl atinge societatea; el e ca animalele sau ca păsările sau precum copacii. Inconștientul nu e condiţionat de societate, de politicieni. El rămâne pur.

Ascultă cel de al doilea tip de vise și meditează asupra lor, iar ele îţi vor transmite care sunt nevoile tale. Împlinește-ţi nevoile și nu-ţi bate capul cu dorinţele. Dacă vrei cu adevărat să fii fericit, împlinește-ţi nevoile și nu te frământa din cauza dorinţelor. Dacă vrei să fii nefericit, omoară-ţi nevoile și urmează-ţi dorinţele.

Ai ajuns să fii nefericit din cauză că ţi-ai

ascultat dorinţele, înăbușindu-ţi nevoile. De ce animalele par atât de fericite, când ele n-au nimic, iar tu ai atâtea lucruri și ești nefericit? Care e fenomenul? Animalele nu au o minte conștientă care să le controleze și să le manipuleze inconștientul; ele rămân nedivizate.

Al doilea tip de vise are multe să-ţi dezvăluie. Cu ajutorul lui începi să-ţi schimbi conștiinţa, începi să-ţi schimbi comportamentul, începi să-ţi schimbi modelul de viaţă. Ascultă ce îţi spune inconștientul, ascultă de nevoile tale.

Inconștientul are dreptate, pentru că el are înţelepciunea secolelor.

Și să nu uiţi niciodată: inconștientul are dreptate, pentru că el are înţelepciunea secolelor. Ai trăit milioane de vieţi;

conștientul aparţine acestei vieţi. El a fost instruit în școli și facultăţi și de societatea și familia în care te-ai născut – în care întâmplător te-ai născut. Însă inconștientul poartă toate experienţele tuturor vieţilor tale. El poartă experienţa vieţii în care ai fost piatră și a vieţii în care ai fost copac și a vieţii în care ai fost animal – el poartă întregul trecut. Inconștientul este extraordinar de înţelept, iar conștientul este extraordinar de prost – și e firesc să fie așa, deoarece conștientul aparţine acestei vieţi, e foarte mic, nu are experienţă deloc. E foarte copilăros. Inconștientul este înţelepciunea veșnică. Ascultă de el.

Acum, în Occident, psihanaliza nu se ocupă decât cu un singur lucru: ascultă de al doilea tip de minte și schimbă modelul de

viaţă în mod corespunzător.

Și psihanaliza a ajutat mulţi oameni, în pofida limitelor ei, căci ascultând de al doilea tip de vise, îţi face viaţa mai relaxată, mai puţin încordată.

Apoi există un al treilea tip de vise. Acest al treilea tip este o comunicare de la supraconștient. Al doilea tip de vise este o comunicare de la inconștient. Al treilea tip de vise este foarte rar întâlnit, din cauză că am pierdut contactul cu supraconștientul. Totuși, el mai vine din când în când, pentru că supraconștientul e încă ancorat în tine.

Comunicarea de la supraconștient vine foarte rar, dar chiar și atunci când vine trebuie să fii foarte, foarte atent ca s-o poţi recepţiona. Altfel ea se pierde în praful pe care îl aruncă mintea în vise, și împlinirea

nevoilor la care visează mereu mintea – lucruri neterminate, înăbușite. Însă când ești atent, ea strălucește ca un diamant – cu totul altfel decât pietrele din jur.

Comunicarea de la supraconștient vine foarte rar, dar chiar și atunci când vine trebuie să fii foarte, foarte atent ca s-o poţi recepţiona.

Când găsești un vis care vine de la supraconștient, urmărește-l cu atenţie. Meditează asupra lui, pentru că el va fi călăuza care te va duce la maestrul tău. Te va conduce la modul de viaţă care ţi se potrivește. Acel vis va deveni o călăuză interioară. Poţi să-ţi găsești un maestru și cu conștientul, dar maestrul nu va fi mai mult decât un învăţător. Poţi să-ţi găsești un maestru și cu inconștientul, dar maestrul nu

va fi decât un iubit – te vei îndrăgosti de o anumită personalitate, de un anumit gen de om. Numai supraconștientul te poate conduce la maestrul potrivit.

După aceea, există un al patrulea tip de vise, care vine din vieţile trecute. Visele de acest gen nu sunt foarte rare, vin de multe ori. Însă în mintea ta totul e învălmășit, e o așa harababură încât nu pricepi nimic.

Noi, cei din Orient, am cercetat foarte mult acest al patrulea tip de vise. Datorită lui, am dat de fenomenul reîncarnării. Prin visele de acest tip ajungi să fii conștient, încetul cu încetul, de vieţile trecute – te deplasezi înapoi în timp. Atunci în tine încep să se schimbe multe lucruri, pentru că dacă poţi să îţi amintești, chiar și în vis, cine ai fost în viaţa trecută multe lucruri vor deveni

lipsite de sens, și multe lucruri noi vor deveni importante. Structura ta globală se va schimba.

Pentru că ai adunat prea multă bogăţie într-o viaţă trecută, ai murit cel mai bogat om din ţară, iar în adâncul tău, cerșetor – și în viaţa asta faci același lucru! Dacă poţi să-ţi amintești câteva dintre vieţile trecute, vei constata cu surprindere că niciodată n-ai făcut un singur lucru nou, ci mereu, în toate vieţile, același lucru de care până la urmă s-a ales praful când ai murit. Dintr-odată, structura globală se va schimba. Căci cum să mai rămâi același, când vezi această repetare? Nu mai poţi rămâne în aceeași rutină, și atunci viaţa asta se transformă dintr-odată.

De asta, în Orient, oamenii întreabă de milenii: „Cum să ies din această roată a vieţii și a morţii?” Pare a fi aceeași roată, aceeași poveste care se tot repetă.

Tu crezi că faci lucruri noi și ești foarte entuziasmat. Însă în viaţă nimic nu este nou. Viaţa este o roată care merge pe aceeași rută. Ești entuziasmat pentru că ai uitat trecutul. Odată ce ţi-l amintești, tot entuziasmul dispare. În acea aducere aminte se produce sannyas-ul.

Sannyas-ul este efortul de a ieși din rutină, este efortul de a sări afară din roată. Îţi spui: „Ajunge! De acum nu mai particip la aceeași aiureală veche. Am să ies din ea”. Sannyas-ul este ieșirea din roată – nu din societate, ci din roata ta lăuntrică a vieţii și a morţii.

Acesta este al patrulea tip de vise.

Și, în sfârșit, există și un al cincilea tip de vise. Dacă al patrulea tip te duce înapoi în trecut, al cincilea tip te duce în viitor. Visele de acest tip sunt foarte rare, vin numai atunci când ești foarte, foarte vulnerabil, deschis, flexibil. Dacă poţi să devii conștient de visele tale, într-o bună zi se va deschide brusc o ușă, și viitorul va intra în legătură cu tine.

Acestea sunt cele cinci tipuri de vise. Psihologia modernă înţelege numai al doilea tip, și deseori îl confundă cu primul tip. Celelalte trei tipuri sunt aproape necunoscute.

Dacă meditezi și devii conștient de fiinţa ta lăuntrică în vis, se vor mai întâmpla și alte lucruri. Încetul cu încetul, cu cât ești

mai conștient de visele tale, cu atât vei fi mai puţin convins de realitatea din timpul stării de veghe. De aceea hindușii spun că lumea e ca un vis.

Dacă meditezi și devii conștient de fiinţa ta lăuntrică în vis, se vor mai întâmpla și alte lucruri. Încetul cu încetul, cu cât ești mai conștient de visele tale, cu atât vei fi mai puţin convins de realitatea din timpul stării de veghe.

În momentul de faţă, lucrurile stau invers. Din cauză că ești foarte convins de realitatea lumii din starea de veghe, în timp ce dormi crezi că și visele sunt reale. Nimeni nu consideră, când doarme, că visul este ireal. Când dormi, visul pare absolut real. Bineînţeles că dimineaţă spui că a fost doar un vis, dar asta din cauză că acum

funcţionează altă minte. Mintea asta n-a fost martoră, ea a auzit doar o rumoare. Mintea conștientă care se trezește dimineaţa și spune că totul a fost un vis nu a fost de faţă, deci cum poate să spună ceva? Ea a auzit doar o rumoare.

În timp ce noaptea inconștientul creează vise și se desfășoară o activitate febrilă, conștientul doarme și doar aude rumoarea, iar dimineaţă spune că totul e fals, a fost doar un vis. Este ca atunci când două persoane vorbesc tare în timp ce tu dormi, iar tu auzi niște vorbe când și când și rămâi cu o impresie de ghiveci.

În prezent, oricare ar fi visul, consideri că e absolut real. Chiar și visele absurde, fără nicio logică, par reale, și asta pentru că inconștientul nu cunoaşte logică. Visezi că

mergi pe un drum și vezi un cal venind spre tine, și dintr-odată calul nu mai e cal, se transformă în soţia ta. Dar nu te întrebi nicio clipă cum a fost posibil ca acel cal să se transforme dintr-odată în soţia ta, în mintea ta nu apare nicio îndoială. Inconștientul nu cunoaşte îndoiala. În vis ești convins că un fenomen atât de absurd e real. Atunci când devii conștient de vise, îţi dai seama că în realitate sunt vise, că nimic nu e real, ci este doar o creaţie a minţii. Când ajungi să-ţi dai seama de asta, întreaga lume care există când ești treaz își schimbă calitatea.

Hindușii mai numesc această lume și maya – iluzorie, fantastică. Ce vor să spună? Vor să spună că este ireală? Nu, nu este ireală, dar când se amestecă mintea, îţi

creezi o lume a ta, ireală. Noi nu trăim în aceeași lume; fiecare trăiește în lumea lui. Există tot atâtea lumi câte minţi. Când hindușii spun că aceste lumi sunt maya, ei vor să spună că realitatea plus mintea dau maya, iluzie. Noi nu cunoaştem numai realitatea, ceea ce este. Cunoaştem numai iluzia – realitatea plus mintea.

Când cineva devine un buddha, el cunoaşte realitatea minus mintea.

Asta înseamnă adevărul, esenţialul. Dacă se adaugă mintea totul devine vis, pentru că mintea este materia care creează vise. Scăzând mintea, nimic nu poate să fie vis; rămâne numai realitate, în puritatea ei de cristal.

Mintea e ca o oglindă în care se reflectă lumea. Imaginea din oglindă nu e reală;

când oglinda nu mai e acolo, imaginea dispare. Mintea este oglinda în care lumea este iluzorie. Ori de câte ori mintea este prezentă, tot ce se întâmplă este vis.

Ăsta este primul lucru de care îţi vei da seama dacă vei medita asupra viselor.

Iar al doilea lucru pe care îl vei înţelege este că tu ești un martor: visul există, este acolo, dar tu nu faci parte din el. Nu faci parte din minte, ești o transcendenţă. Ești în minte, dar nu ești mintea. Privești cu mintea, dar nu ești mintea. Te folosești de minte, dar nu ești mintea. Dintr-odată ești un martor, nu mai ești o minte. Iar conştientizarea acestei realităţi este înţelegerea supremă. Atunci, ori de câte ori visul se întâmplă când dormi sau când ești treaz, rămâi un martor. Rămâi în lume, dar

lumea nu mai intră în tine. Lucrurile există, dar mintea nu e în lucruri, și lucrurile nu sunt în minte. Dintr-odată, intervine starea de martor, și totul se schimbă.

Este foarte, foarte simplu odată ce capeţi deprindere. Altfel pare foarte greu, aproape imposibil – cum să fii treaz în timp ce dormi? Pare imposibil, dar nu e. Îţi va lua trei până la nouă luni, cu condiţia ca în fiecare seară, în timp ce adormi, să fii atent și să urmărești. Însă nu trebuie să fii atent în sens activ, altfel n-ai să poţi să adormi. Atenţia trebuie să fie pasivă, naturală, un fel de uitat cu coada ochiului.

Atenţia trebuie să fie pasivă, naturală, un fel de uitat cu coada ochiului.

Pentru asta trebuie să exersezi de la trei până la nouă luni. Apoi, într-o noapte, pe

neașteptate, somnul va cădea asupra ta ca o perdea neagră, de parcă soarele a apus și coboară noaptea. Ea se instalează peste tot în jurul tău, dar undeva în adânc o flacără continuă să ardă. Urmărești liniștit, pasiv. Lumea de vis începe. Asiști la multe piese, la multe psihodrame. Încetul cu încetul, începi să distingi – acum îţi dai seama ce tip de vis este. Apoi, într-o bună zi, îţi dai seama că la fel este și în starea de veghe. Nu e nicio diferenţă de calitate între lumea de vis și lumea din starea de veghe – ambele sunt iluzorii. Iar când lumea este iluzorie, numai martorul este real.

Atârnând de un fir

În India există o poveste foarte veche:

Se zice că un mare înţelept și-a trimis principalul discipol la curtea regelui Janak, să înveţe ceva ce îi lipsea.

Tânărul discipol spuse: „Dacă tu nu poţi să mă înveţi, cum o să poată să mă înveţe omul ăsta, Janak? Tu ești un mare înţelept, iar el e doar un rege. Ce știe el despre meditaţie și conştientizare?”

Marele înţelept spuse: „Fă ce îţi spun. Du-te la el, înclină-te adânc în faţa lui; nu fi trufaș, gândindu-te că tu ești un sannyasin, iar el este numai un suveran ca atâţia alţii, că el trăiește în lume, are preocupări lumești, iar tu ai preocupări spirituale. Uită toate astea. Te trimit la el să înveţi ceva, așa că, deocamdată, el e maestrul tău. Am încercat să te învăţ eu, aici, însă nu poţi să înţelegi din cauză că îţi trebuie alt context

ca să înţelegi. Curtea regelui Janak și palatul lui îţi vor oferi contextul potrivit. Așa că du-te la el și înclină-te adânc în faţa lui. Timp de câteva zile, el mă va reprezenta”.

Tânărul discipol a plecat cu mare reţinere. El era brahmin, din casta superioară! Iar Janak ăsta ce era? Era el bogat, avea un regat mare, dar ce putea el să-l înveţe pe un brahmin? Janak nu era brahmin, era un kshatriya, casta războinică din India, iar această castă venea după cea a brahminilor. Brahminii deţineau cea mai înaltă poziţie în societate. Cum să se încline în faţa acestui om? Așa ceva nu se mai făcuse niciodată! Mintea îndoielilor nu putea concepe ca un brahmin să i se încline unui kshatriya (lucrul ăsta este valabil și în

ziua de azi!).

Însă maestrul îi spusese să facă asta, așa că nu avea încotro. Se duse cu reţinere la rege și se înclină în faţa lui fără nicio tragere de inimă. Și în timp ce se înclina, era foarte supărat pe maestrul său, deoarece ceea ce vedea în acel moment nu era deloc pe placul lui. În sala tronului dansa o femeie frumoasă, și curtenii beau vin, iar Janak stătea în mijlocul lor. Tânărul era foarte înverșunat, totuși se înclină.

Janak râse și spuse: „Nu trebuie să te înclini când ai atâta înverșunare în tine. Și nu mă judeca înainte de a mă cunoaşte. Maestrul tău mă cunoaşte bine și de asta te-a trimis aici. Te-a trimis să înveţi ceva, dar nu asta e calea de a învăţa”.

Tânărul spuse: „Nu-mi pasă. M-a trimis,

am venit, dar dimineaţă am să plec înapoi, pentru că nu văd ce aș putea învăţa aici. De fapt, dacă învăţ ceva de la tine, toată viaţa mea va fi irosită! N-am venit să învăţ să beau vin și să văd femei frumoase dansând, și toate desfătările astea!”

Janak zâmbi și spuse: „Dimineaţă, poţi să pleci. Acum, întrucât ești foarte obosit, rămâi să te odihnești peste noapte. Și, cine știe, s-ar putea ca noaptea să fie contextul în care să înveţi ceva și pentru care te-a trimis la mine maestrul tău”.

Vorbele regelui i s-au părut foarte misterioase tânărului discipol. Cum putea noaptea să-l înveţe ceva? Dar, în fine, cum tot nu putea să plece până dimineaţă, nu avea rost să se lanseze într-o dispută cu regele. Prin urmare, nu mai spuse nimic.

Regele îi dădu cea mai frumoasă cameră din palat, cea mai luxoasă și se îngriji ca tânărul să aibă tot ce îi trebuia.

Însă tânărul nu dormi toată noaptea, căci, chiar deasupra capului său, atârna de un fir subţire o sabie fără teacă. Exista pericolul ca în orice clipă firul să se rupă, sabia să cadă și să îl omoare. Așa că tânărul rămase treaz toată noaptea, atent, astfel încât să poată evita catastrofa în caz că se rupea firul.

Dimineaţă, regele îl întrebă: „Patul a fost moale, camera, confortabilă?”

Tânărul izbucni: „Confortabilă?! Totul a fost confortabil, dar cum rămâne cu sabia? De ce mi-ai jucat așa o festă? A fost o cruzime din partea ta. Eram obosit, venisem pe jos, tocmai din ashramul îndepărtat al

maestrului meu, și tu mi-ai jucat o farsă atât de crudă! Care rege mai face ce ai făcut tu? Ce glumă e asta, să atârni o sabie fără teacă de un fir atât de subţire încât mă gândeam cu groază că era de ajuns o mică adiere ca să fiu mort?”

Regele spuse: „Erai obosit, puteai să adormi foarte repede, dar n-ai închis un ochi toată noaptea. De ce? Pentru că pericolul era mare, era o chestiune de viaţă și de moarte. De aceea ai fost atent, vigilent. Asta este și pentru mine o învăţătură. Cu toate că ședeam acolo, în sala tronului, unde dansa o femeie frumoasă, eram atent la sabia fără teacă de deasupra capului meu. Este invizibilă; numele ei este moartea. Nu mă uitam la femeia care dansa, nu beam vin. Așa cum tu

n-ai putut să te bucuri de luxul și confortul camerei, eu nu mă bucuram de ceea ce se petrecea în jurul meu. Eram conștient doar de moarte, care putea să vină în orice clipă. Sunt permanent conștient de moarte; de aceea, deși trăiesc în palat, sunt un pustnic. Maestrul tău mă cunoaşte și mă înţelege. De aceea te-a trimis aici. Dacă ai mai sta aici câteva zile, ai vedea cu ochii tăi”.

Dacă vrei să fii mai pregătit, fii mai conștient de efemeritatea vieţii. Moartea poate veni în orice clipă – s-ar putea ca în clipa următoare să-ţi bată la ușă. Dacă crezi că ai să trăiești veșnic, vei rămâne nepregătit.

Viaţa e un balon de săpun, ajunge o înţepătură de ac și a dispărut. Fii pregătit, conştientizează fiecare acţiune.

În tine există două planuri: planul minţii și planul non-minţii. Sau, altfel spus: planul în care ești la periferia fiinţei tale și planul în care ești în centrul fiinţei tale.

Fiecare cerc are un centru – poate că știi, poate că nu. Poate nici măcar nu bănuiești că există un centru, dar el există, trebuie să existe. Tu ești o periferie, ești un cerc, și ai un centru. Fără centru nu ai exista; fiinţa ta are un nucleu.

În acel nucleu, ești deja un buddha, cineva care a ajuns deja acasă. La periferie, ești în lume – în minte, în vise, în dorinţe, în neliniști, în o mie și unu de jocuri. Și tu ești amândouă – și centrul, și periferia.

Mai mult ca sigur vor exista momente când îţi vei da seama că, preţ de câteva clipe ai semănat cu un buddha – aceeași

graţie, aceeași conștienţă; aceeași lume de beatitudine, de binecuvântări. Preţ de câteva clipe vei zări crâmpeie ale centrului tău, însă acele crâmpeie vor fi efemere – iar și iar vei fi aruncat la periferie, și te vei simţi frustrat, te vei întrista.

Sensul vieţii va continua să-ţi scape, pentru că exiști pe două planuri – planul periferiei și planul centrului.

Însă încetul cu încetul vei fi în stare să te deplasezi foarte lin de la periferie la centru și de la centru la periferie – tot așa cum intri și ieși din casă. Afară e soare, cald, plăcut, ieși din casă și te duci în grădină. Apoi se face tot mai cald, zăpușeală, începi să transpiri. Acum nu mai e plăcut afară, nu te mai simţi bine, așa că pleci din grădină și intri în casă. Acolo e

răcoare; acum în casă e plăcut.

În același fel, omul care conştientizează și înţelege se mută de la periferie în centru, din centru la periferie. El nu se fixează nicăieri. El trece continuu de la extravertire la introvertire, căci acestea două sunt aripile lui. Ele nu sunt contradictorii. Trebuie să fie în echilibru, trebuie să fie în direcţii opuse, însă aparţin aceleiași păsări și servesc aceeași pasăre. Dacă amândouă ar fi pe aceeași parte, pasărea nu ar putea să zboare. Exteriorul și interiorul tău sunt aripile tale.

Lucrul ăsta trebuie înţeles foarte bine, pentru că mintea are tendinţa să se fixeze într-un loc. Oamenii care trăiesc la periferia lor spun că nu pot să plece de acolo; ei spun că n-au timp de meditaţie și, chiar și să aibă

timp, n-ar ști să mediteze. Spun că ei aparţin lumii, sunt materialiști, deci cum să mediteze? „Din păcate, suntem extravertiţi, nu putem coborî în noi”, spun ei. Au ales o singură aripă. Și, firește, de aici rezultă frustrarea.

Apoi mai există și oameni care s-au săturat de lume și fug de lume, se duc în mănăstiri sau în munţi, devin sannyasini, călugări, și trăiesc singuri, impunându-și o viaţă de introvertire. Închid ochii, închid toate ușile și ferestrele, devin ca monadele lui Leibniz – fără ferestre –, apoi se plictisesc. Când erau în lume, se săturaseră de atâtea obligaţii, de atâta vânzoleală, nu aveau destul spaţiu pentru ei înșiși. Deveneau tot mai materialiști, își pierdeau spiritualitatea. Așa că, sătui, frustraţi, au

fugit de lume. Acum încearcă să trăiască singuri, să ducă o viaţă de introvertire, însă mai devreme sau mai târziu se plictisesc. Iar au ales cealaltă aripă, dar tot o singură aripă. Au trecut de la o extremă la alta.

Eu nu sunt pentru niciunul dintre aceste moduri de viaţă. Aș vrea să fii atât de pregătit încât să rămâi în lume și totuși să meditezi. Aș vrea să ai relaţii cu oamenii, să iubești, și totuși să poţi închide ușa și să-ţi iei din când în când o vacanţă, ca să poţi intra în relaţie și cu fiinţa ta.

Intră în relaţie cu alţii, dar și cu tine. Iubește-i pe alţii, dar iubește-te și pe tine. Ieși în lume! Lumea e frumoasă, e plină de aventuri, ea te îmbogăţește. Nu pierde prilejul. Ori de câte ori lumea îţi bate la ușă și te cheamă, ieși afară. Ieși fără teamă, n-ai

nimic de pierdut, ci numai de câştigat. Dar nu te rătăci; mai întoarce-te din când în când și acasă. Mai uită din când în când de lume și meditează. Dacă vrei să fii echilibrat, echilibrează zilnic exteriorul cu interiorul. Ele trebuie să aibă aceeași greutate, pentru ca să nu fie asimetrice.

Un maestru zen, Hotei, cunoscut de toată lumea ca „Buddha care râde”, pentru că râdea tot timpul, avea obiceiul ca din când în când să stea sub un copac fără să râdă, fără măcar să zâmbească. Într-unul din astfel de momente, cineva l-a întrebat: „De ce nu râzi, Hotei?”

Maestrul a deschis ochii și a spus: „Mă pregătesc”.

„Cum adică te pregătești? Pentru ce te pregătești?”

„Mă pregătesc pentru râs. Trebuie să-mi ofer răgaz de odihnă, să cobor în mine, să uit de lume, astfel încât să mă pot întoarce întinerit și să pot râde iarăși”.

Dacă vrei cu adevărat să râzi, va trebui să înveţi să plângi. Dacă nu știi să plângi, nu știi nici să râzi. Omul echilibrat știe să râdă, dar și să plângă. Din această împreunare a contrariilor se naște echilibrul. Și tocmai ăsta este scopul – echilibrul.